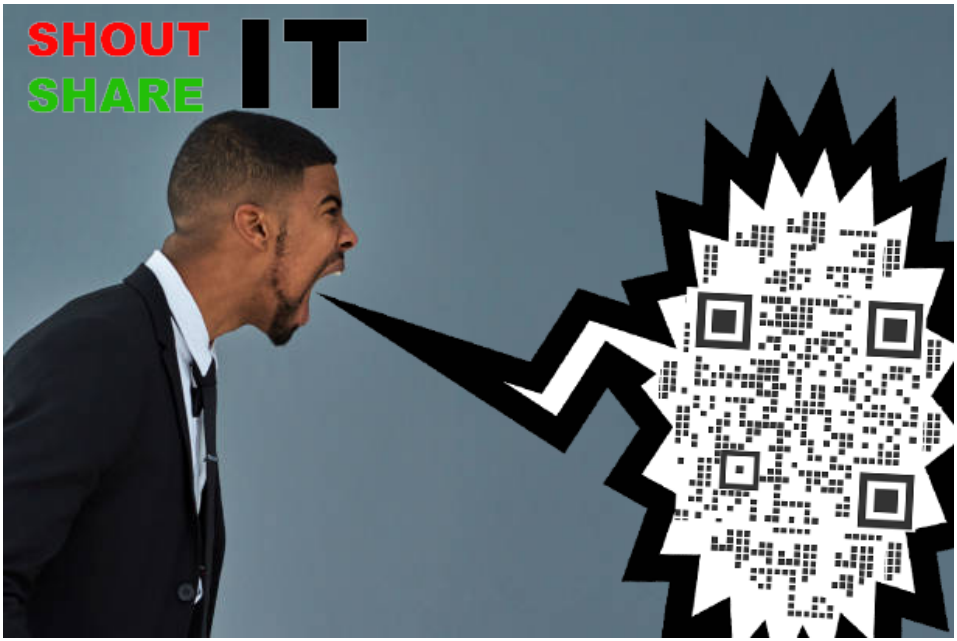
Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
для улучшения памяти и работы мозга


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как улучшить память и работу мозга. Память – одна из самых важных функций разумного организма, а мозгу для активной работы необходимо полноценное питание. Белки позволяют синтезировать аминокислоты, которые помогают передавать импульсы от одной нервной клетки к другой. Углеводы необходимы в первую очередь для выработки энергии. Жиры участвуют в процессах обмена веществ. Витамины и минералы регулируют активность мозга, реакции его метаболизма… Хотите сохранить на долгие годы ясный ум и твердую память? Читайте книгу! Из нее вы узнаете, почему происходят нарушения мозговой деятельности, что можно и нужно сделать для профилактики нарушений памяти, получите рецепты вкусных и здоровых блюд. Будьте здоровы!

- Ирина Вечерская
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Работа головного мозга и памяти
  - ○ Вещества и витамины для поддержания памяти
  - ○ Продукты и блюда для сохранения памяти
    - ■ Диета для улучшения памяти
    - ■ Вода
    - ■ Чаи для улучшения памяти
      - ■ Брусничный чай
      - ■ Витаминный чай
      - ■ Земляничный чай
      - ■ Рябиновый чай
      - ■ Чай с первоцветом
      - ■ Вересковый чай
      - ■ Чай с чабрецом
    - ■ Молоко
      - ■
      - ■ Яичное молоко
      - ■ Абрикосовое молоко из йогурта
      - ■ Брусничное молоко из йогурта
      - ■ Ацидофильное молоко с морковным соком
      - ■ Напиток «Итальянский»
      - ■ Абрикосовый напиток
      - ■ Молоко с фруктовым соком
      - ■ Напиток молочный с облепихой
      - ■ Холодный напиток из молока и персиков

- Холодный напиток из малины
- Холодный напиток из клубники
- Напиток из сливок и клубники Состав: сливки – 0,5 л, клубника – 0,5 кг, сахарный песок
- Клубничный коктейль с лимонным сиропом
- Малиновый коктейль
- Яблочный коктейль
- Яблочный коктейль с ананасом
- Вишневый коктейль
- Чайный коктейль
- Коктейль молочный
- Сицилийский коктейль
- Алычевый коктейль
- Апельсиновый коктейль
- Лимонный коктейль
- Фруктовый коктейль
- Банановый коктейль
- Абрикосовый коктейль
- Морковный коктейль
- Сельдереевый коктейль
- Датский коктейль
- Чай высокогорный
- Чай по-английски
- Чай по-шотландски
- Чай по-татарски
- Чай по-якутски
- Чай «таджикский»
- Чай «калмыцкий»
- Чай по-туркменски
- Чай «киргизский»

- Субпродукты – печень, сердце, почки
  -
  - Тушеная печень
  - Печень с рисом
  - Печень в сметане
  - Печень с горчицей
  - Почки, тушенные с яблоками
  - Отварные почки в соусе из овощей и соленых огурцов
  - Говяжьи почки под луковым соусом
  - Язык под белым соусом с изюмом
  - Говяжий язык с яблочным соусом

- Тушеное сердце в огуречном соусе
- Сердце или легкое с овощами в томатном соусе
- Куриные сердечки с картофелем
- Легкое в пряном соусе
- Запеканка из куриных потрохов

- Морская капуста
  -
  - Салат из морской капусты
  - Салат из морской капусты и соленых огурцов
  - Салат из морской капусты и яблок
  - Салат из морской капусты и рыбы
  - Винегрет из морской капусты
  - Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Баклажаны
  -
  - Тушеные баклажаны
  - Паштет из баклажанов
  - Баклажаны с томатами
  - Баклажаны в сметане
  - Баклажаны печеные
  - Острая закуска
- Морковь, свекла
  -
  - Салат из моркови и свеклы
  - Салат из моркови с листьями барбариса
  - Салат из моркови и смородины
  - Салат из свеклы с черносливом Состав: свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль
  - Салат из свеклы с клюквой
  - Салат из печеной свеклы
  - Салат с сельдереем
  - Салат из моркови с крапивой
- Брокколи, кабачки
  -
  - Овощи в молочном соусе
  - Овощи, сваренные на пару с маслом и травами
  - Брокколи с сыром
  - Легкий овощной суп

- Запеканка из кабачков
- Рыба
  -
  - Рыба заливная
  - Семга заливная с вином Состав: филе семги с кожей – 700 г, голова, хвост, плавники (если имеются) – по 1 шт., лимон – 1 шт., вода – 2 л, желатин – 2 ст. ложки, белое вино – 0,5 стакана, перец горошком – 0,5 ч. ложки, соль, веточки укропа, веточки петрушки, морковка, репка, зелень для украшения
  - Заливное из трески
  - Лосось, маринованный в черной смородине
  - Горбуша на пару
  - Суп со скумбрией
  - Скумбрия, отваренная на чае
  - Скумбрия в томатном соусе с петрушкой
  - Скумбрия, фаршированная овощным перцем
- Яйца
  -
  - Яйца с белым соусом
  - Яйца с баклажанами
  - Яйца под зеленым майонезом
  - Яйца со шпинатом
  - Яйца, фаршированные грибами по-русски
  - Яйца с пюре из моркови
  - Яйца в соусе из хрена
- Виноград, курага, лимон
  -
  - Салат «Орлеан»
  - Морковь с изюмом
  - Салат
  - Фаршированная тыква
  - Сладкая перловка
  - Салат из лимонов и яблок
  - Брусника с цитрусовыми
  - Кисель лимонный
- Шоколад
  -
  - Десерт
  - Взбитые сливки с шоколадом

- Шоколад
- Шоколад крепкий
- Шоколадный коктейль
- Шоколадное молоко
- Коктейль с какао
- Какао
- Какао со сливками
- Какао с желтком

- Мед
  -
  - Коктейль с медом
  - Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом
  - Яблочная вода с медом
  - Напиток для диабетиков
  - Лимон с медом и сухофруктами
  - Запеченный инжир
  - Десерт с медом
  - Гранола
- Льняное масло
  -
  - Салат с киви, авокадо и фисташками
  - Салат с креветками и листьями салата
  - Креветки с чесночным майонезом
- Орехи
  -
  - Пудинг с орехами
  - Чернослив, фаршированный творогом
  - Закуска из чернослива с орехами и чесноком
  - Печенье ореховое
  - Парфе ореховое
  - Торт
  - Яблоки печеные фаршированные
- Черника
  -
  - Черника с молоком
  - Напиток
  - Кисель из черники
  - Сладкий суп из черники с саго
  - Суп из черники с клецками
  - Суп из черники с макаронами
  - Суфле
  - Энергетическое драже

- Травы
- Кофе
  -
  - Обыкновенный кофе
  - Кофе по-восточному
  - Кофе по-арабски
  - Кофе по-египетски
  - Кофе по-африкански
  - Кофе по-австрийски
  - Кофе по-французски
  - Кофе по-итальянски
  - Кофе по-шварцвальдски
  - Кофе по-венски
  - Кофе по-берлински
  - Кофе по-варшавски
- Витамины и микроэлементы для сосудов головного мозга
- Продукты и блюда для сосудов головного мозга
  - Чай
    -
    - Зеленый чай
    - Чай с вишневыми веточками
    - Чай с цедрой лимона
    - Чай жасминный
    - Чай с душицей
  - Шиповник
    -
    - Шиповниковый квас
    - Сбитень
    - Чай
    - Чай из шиповника и малины
    - Шиповнико-медовый чай
    - Чай из шиповника и брусники
    - Чай из шиповника и рябины
    - Чай из шиповника и чабреца
    - Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы
    - Чай из шиповника, черной смородины и крапивы
    - Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови
    - Чай из шиповника, брусники, смородины и малины
    - Чай с боярышником

- Чай с соком лимона и ягодами
- Отвар шиповника
- Напиток из шиповника
- Сироп из шиповника
- Сироп из лепестков шиповника
- Настой шиповника
- Морс из шиповника
- Морс из плодов шиповника и яблок
- Сок для диабетиков
- Мусс из лепестков шиповника
- Кисель из шиповника

- Смородина
  -
  - Квас северный
  - Квас из черной смородины
  - Фруктовый сбитень
  - Компот из черной смородины
  - Компот смородиново-лимонный Состав: сок смородины – 40 мл, лимонный сок – 20 мл, мятный сироп – 20 мл, сахарный сироп – 10 мл, лед, ягоды смородины
  - Компот смородиновый
  - Компот «Черные глаза»
  - Морс черносмородиновый
  - Мятно-смородиновый морс
  - Морс смородиновый ассорти
  - Суп из смородины
  - Снежки из смородины
  - Кисель смородиновый
  - Молоко с фруктовым соком
  - Фруктово-ягодный соус
  - Сок черносмородиновый с мякотью Состав: смородина черная – 1 кг, вода – 1 стакан; для сиропа: вода – 6 стаканов, сахар – 4 стакана
  - Сок яблочно-смородиновый
  - Сок ягодный
  - Сок черносмородиновый натуральный
- Чеснок
  -
  - Чесночная заправка
  - Пряная смесь для овощных блюд
  - Салат из помидоров и сладкого перца
  - Салат из крапивы с зеленью укропа и

петрушки
- Салат из моркови с крапивой и чесноком
- Соус с вином и чесноком
- Лимонное масло
- Похлебка по-суворовски Состав: судак – 70 г, сушеные грибы – 20 г или свежие – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 5 г, репчатый лук – 10 г, корень сельдерея или петрушки – 5 г, свежие помидоры – 20 г, чеснок – 2 г, сливочное масло – 10 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец
- Суп-харчо
- Густой суп из баранины
- Грибной суп с чесноком
- Чесночный суп с картофелем
- Баранина с анчоусами
- Щука с чесноком
- Грибы с чесноком, запеченные в сыре
- Кабачки под соусом из чеснока
- Баклажаны жареные
- Креветки с чесночным майонезом
- Жареные кальмары с чесноком
- Имбирный чай с чесноком

- Рыба
  -
  - Горбуша в специях
  - Горбуша со сметаной
  - Горбуша, запечённая с овощами
  - Горбуша с рисом
  - Горбуша с чесноком
  - Кета в молоке
  - Фаршированный кетой лимон
  - Стерлядь
  - Минтай с овощами
  - Камбала с луковым соусом
  - Треска, запеченная под луковым соусом с грибами
  - Рыба, затушенная с петрушкой
  - Рыба паровая с помидорами
  - Печеные сардины
  - Скумбрия запеченная
  - Скумбрия, фаршированная овощным перцем
- Овсянка

-
- Овсяная каша
- Овсянка с кукурузой
- Овсяная запеканка с курагой
- Суп овсяный
- Овсяный кисель
- Блины для диабетиков
- Котлеты куриные с овсяными хлопьями
- Драники

- Крупы
  -
  - Каша гречневая рассыпчатая
  - Каша гречневая с цветной капустой
  - Каша гречневая с кабачками
  - Каша гречневая с ливером
  - Каша гречневая с грибами
  - Каша ячневая с тыквой
  - Каша перловая
  - Каша пшенная с тыквой
  - Пшенная каша с морковью и яблоками
  - Перловый молочный суп
  - Настой из проросших зерен пшеницы
  - Настой из пшеницы
- Бобовые – соя, фасоль, чечевица
  -
  - Суп из крапивы и бобовых
  - Фасолевый суп
  - Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой
  - Гарнир с фасолью
  - Салат из чечевицы и овощей
  - Суп с чечевицей и черносливом
  - Гарнир
  - Пшеничная каша с соевым мясом и овощами
  - Соевые ростки
  - Соевое мясо со шпинатом и сливками
- Помидоры
  - Помидоры фаршированные
  - Помидоры, фаршированные рыбой
  - Помидоры жареные
- Гранат, авокадо, киви, апельсины, рябина, ягоды
  -
  - Суп апельсиновый с тыквой и орехами
  - Йогуртовый салат с авокадо и редисом

- Мусс из апельсина и лимона
- Земляника и малина
- Витаминный напиток

- Куркума
  -
  - Рис с фасолью
  - Суп из чечевицы
  - Домашний сыр
  - Коктейль

Ирина Вечерская
100 рецептов для улучшения памяти и работы мозга. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Основная функция мозга – осуществление мозговой деятельности, то есть анализ всей поступающей к нему информации. Поврежденные или ослабленные кровеносные сосуды головного мозга могут привести к различным заболеваниям.

Для активной работы мозгу необходимо полноценное питание. Белки позволяют синтезировать аминокислоты, которые помогают передавать импульсы от одной нервной клетки к другой. Углеводы необходимы в первую очередь для выработки энергии. Жиры участвуют в процессах обмена веществ. Витамины и минералы регулируют активность мозга, реакции его метаболизма.

Правильное питание для мозга предполагает соотношение белков, жиров и углеводов, а для этого следует сочетать разные группы продуктов. Питание должно быть 5-и разовым с правильным соблюдением белков – жиров – углеводов. В утреннее время желательно принимать более углеводную пищу (каша), а в вечернее время преимущество отдавать белковой еде. Желательно исключить из рациона вредные химические вещества и консерванты.

Ежедневно натощак съедать один мандарин, три грецких ореха и десертную ложку изюма. Через 20 минут выпить стакан воды комнатной температуры. А спустя еще минут 15–20, можно позавтракать. Завтрак должен быль легким и не содержать большого количества жиров. Результат наблюдается примерно через полгода. Увеличивать количество продуктов, или частоту их приема – нельзя.

Соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание и активность, своевременная профилактика нарушений сохранят здоровье мозга на долгие годы.

Положительный эффект на состояние кровеносных путей оказывают занятия дыхательной гимнастикой, плаванием, катанием на велосипеде. Подобные действия можно совмещать с приемом контрастного душа, закалкой тела.

Предотвратить снижение эластичности сосудов и их спазма можно, избегая эмоционального, физического и умственного перенапряжения. Чтобы не допустить появления стрессов, а также чрезмерной нагрузки на органы и системы, важно не перетруждаться на работе, полностью отказаться от употребления спиртного и курения.

Работа головного мозга и памяти

Память – одна из самых важных функций в организме. Через функции запоминания формируется жизненный опыт. С точки зрения биохимии память – это череда нейробиохимических реакций в центральной нервной системе. Мы воспринимаем окружающий мир через зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые и обонятельные рецепторы. Сигналы от них преобразуются в электрические импульсы и поступают в головной мозг, где фиксируются. Мы запоминаем все события – приятные и неприятные. Причем сильнее всего фиксируем моменты, сопряженные с сильными эмоциями.

С возрастом память слабеет, но эффективность ее работы неодинакова у пожилых людей, как неодинакова она и у детей.

Человек помнит себя примерно с 3–4 лет. С возрастом память может испортиться по причинам стресса, обезвоживания. Для улучшения памяти необходим полноценный сон и интеллектуальная деятельность. Процессы запоминания не всегда стабильны. На качество запоминания могут влиять многие факторы: стресс, переутомление – как физическое, так и психоэмоциональное, травмы головного мозга, различные заболевания, возраст. Эти состояния могут замедлить запоминание и хранение информации. И тогда мы начинаем жаловаться на нарушение памяти.

Нарушения памяти с утратой или снижением способности хранить и воспроизводить информацию называются амнезией, или гипомнезией. В результате атеросклероза сосудов головного мозга, при длительном употреблении алкоголя, хронических отравлениях на производстве, после инсультов развивается так называемая фиксационная амнезия. Она характеризуется ослаблением запоминания текущих событий при сохранности приобретенных ранее знаний.

Прогрессирующая амнезия, развивающаяся вследствие возрастных изменений, сопровождается постепенным опустошением запасов полученных знаний и сведений по определенным закономерностям – сначала утрачиваются более недавние события, в первую очередь менее эмоционально окрашенные, от более частных к более общим.

Сужение сосудов головного мозга – опасная проблема, она способна перерасти в атеросклероз, прочие серьезные патологии. При повреждении, снижении тонуса или закупоривании атеросклеротическими бляшками сосудов, кровообращение не может нормально функционировать. По этой причине кровоток не

способен попасть к необходимому органу в нужном количестве, что сказывается на состоянии человека.

Симптомы нарушения сосудов.

– Повышенное или пониженное давление.

– Лихорадочное состояние (высокая температура и ломота суставов).

– Постоянные головокружения.

– Зависимость от погодных условий.

– Обморочные состояния.

– Онемение конечностей.

– Судороги.

– Слабость, быстрая утомляемость и снижение работоспособности.

Сужение сосудов головного мозга развивается в несколько стадий:

1. Легкая – протекает без выраженных симптомов. Проявляется у людей, которые страдают от недосыпания, морального и физического перенапряжения на работе. Такой образ жизни в конечном итоге приводит к ухудшению общего состояния. Диагностируют сужение сосудов на легкой стадии крайне редко, поскольку большинство людей не торопится идти на обследование.

2. Промежуточная – сужение сосудов головного мозга сказывается на ухудшении функционирования целого ряда органов и систем. Прежде всего человек начинает страдать от изменения координации движений. Конечности немеют.

3. Хроническая – выражается в более серьезных нарушениях работы головного мозга. Человек периодически теряет способность контролировать собственное тело. Наблюдается замедление движений. В конечном итоге опорно-двигательный аппарат отказывается нормально функционировать. В наиболее запущенных случаях отмечаются нарушения зрения и речи.

Чтобы никогда не пришлось выяснять, как лечить спазм сосудов головного мозга, важно прибегать к профилактическим мероприятиям для предупреждения заболевания.

Укреплению сосудов способствует правильное питание. Необходимо употреблять побольше необработанной термическим способом пищи. Речь идет о свежих фруктах и овощах, а также отказе от жирного мяса, в частности свинины, баранины, всевозможных копченостей. Рекомендуется пить отвары из шиповника, боярышника, зверобоя. К сужению сосудов может привести потребление жареной пищи, майонеза, шоколада, сладостей, сливочного масла. Чтобы сосуды оставались в тонусе, стоит выпивать как минимум полтора литра чистой воды на

протяжении суток.

При сосудистых нарушениях рекомендуют:

– Ежедневно потреблять сок лимона с разведенной водой по два стакана, в пропорциях 1/3. Данный продукт позволяет укрепить сосудистые стенки. Для чистки используйте настойку на основе чеснока и лимона, как правило, в целях профилактики.

– Сироп шиповника, который имеет в своем составе большое количество витамина С, восстанавливает работу сосудов и активизирует кровообращение. Для самостоятельного приготовления, необходимо приобрести плоды шиповника, заварить и пить вместо обычного чая. Выпивать необходимо сразу же после заваривания.

– Контрастный душ, который обладает массажирующим действием на ваши сосуды. Позволяет также взбодрить весь организм, а как мы знаем, при нарушении кровообращения это будет как нельзя кстати.

– Банные процедуры позволяют прочистить ваши артерии. Однако пациентам с сердечными заболеваниями не рекомендуется использовать данный метод.

Довольно просто поддерживать свою умственную работоспособность.

1. Когда приходится много работать, очень хорош розмарин. 2 ч. ложки сухих измельченных листьев заливают 200 мл кипятка, настаивают под крышкой, пока не остынет. Затем цедят, выпивают за несколько приемов.

2. За завтраком каждый день надо есть больше чернослива. Он не дает развиваться забывчивости.

3. Стимулирует память женьшень. Его корень (50 г) выдерживают в холодной кипяченой (слегка подслащенной) воде часа 4. Далее его мельчат, заливают полулитром водки. Настаивание проводят в темноте до трех недель. Разовый ежедневный прием (10 мл) – до еды (за полчаса), ничем не запивая.

4. Рекомендуется инжир – плоды фигового дерева. Они содержат вещества, похожие составом на «Аспирин», а потому разжижают кровь, способствуют лучшему мозговому кровоснабжению, тем самым побуждают мозг к активной работе.

5. Умственную вялость можно лечить и соленой, кислой пищей: квашеной капустой, солеными грибами, огурцами.

6. По 2 ст. ложки цветущих верхушек борщевика, базилика, пустырника заливают литром красного кипящего вина. Укутывают, настаивают часа два, цедят. Выпивают за два дня. Потом голова – в полном порядке. Но можно обойтись настойкой того же действия и без спиртного.

7. Регулярно пьют дважды в день настой шалфея по 40 мл. Готовят так: 1 ст. ложка измельченных листьев заливают 100 мл кипятка. Настаивают под крышкой и укутав минут 15. Этот настой хорош и тем, что не дает побочных эффектов. Месяц приема – месяц отдыха. Сделать три курса.

8. Отвар 200 г рябиновой коры в 0,5 л кипятка. Варить 2 часа на слабом огне. Прием – 25 капель до еды.

9. Настойка девясила: 30 г корня – на 0,5 л водки. Настой готовят 40 дней. Прием – по 25 капель до еды.

Важно помнить, какое же питание оказывает негативное воздействие на сосуды. Выделяются следующие продукты питания, которые категорически не стоит употреблять при сосудистых нарушениях головного мозга:

– Чипсы и картошка фри. Данные продукт приводит к ожирению и отложению вредного холестерина на стенках артерий.

– Фаст-фуд (бургеры, хот-доги, пицца).

– Копчености и консервы.

– Жирные молочные продукты (сыр, жирное молоко, сметана).

– Кофе (допустимая норма не более одной чашечки в день).

– Майонез.

– Различные сладости, сладкие хлебобулочные изделия, конфеты.

– Сладкие газированные напитки и концентрированные соки.

– Алкоголь, а именно его частый прием.

– Продукты с низким содержанием жиров, но высоким содержанием углеводов (обезжиренные). Например, различные сладкие йогурты, творожные десерты.

– Стоит максимально ограничить потребление поваренной соли.

Вещества и витамины для поддержания памяти

Ухудшение памяти связано не только с плохой тренированностью, но и с нарушением работы мозга. Дело в том, что со временем нейронные связи между клетками нашего мозга ослабевают или перестают работать – это и является причиной того, что мы не можем запомнить нужную нам вещь. Учёным удалось выяснить, какие именно вещества могут улучшить нейронные связи в головном мозге.

Оказывается, от нашего рациона напрямую зависит способность запоминать большие объёмы информации. Если мы будем регулярно питаться продуктами с низким содержанием витаминов, микроэлементов, то их дефицит в организме неминуемо скажется на нашей памяти. Нужно разнообразить рацион.

Для нормального функционирования клетки мозга должны получать все необходимые питательные вещества. В первую очередь аминокислоты, витамины, жирные кислоты омега-3, глюкозу, другие макро– и микроэлементы.

Витамин С – улучшает память. Содержится в брокколи, шпинате, ростках фасоли, зелени, шиповнике, смородине.

B12(кобаламин) – оказывает положительное влияние на процессы кроветворения, формирование нервных волокон мозга, предотвращает появление старческого слабоумия, поддерживает умственные способности на должном уровне. Дефицит витамина может привести к спутанности сознания и проблемам с запоминанием информации. В природном виде витамином богаты говяжья и свиная печень, куриное сердце и печень, осьминог, сельдь, мидии.

B1(тиамин) – предотвращает быстрое старение нервных клеток, ухудшение памяти и внимательности. Нехватка витамина может привести к снижению концентрации и нарушениям в процессах формирования новых воспоминаний. Достаточное поступление тиамина можно обеспечить, регулярно употребляя свинину, крупы (овсянку, гречку, пшено), дрожжевые продукты, орехи и горох.

B6(пиридоксин) – повышает производительность, активизирует клетки мозга, способствует улучшению памяти. Содержится в бобовых, рыбе, субпродуктах, зерновых ростках, грецких орехах, семечках.

B3(никотиновая кислота) – нормализует уровень

холестерина, улучшает микроциркуляцию в головном мозге, борется с ухудшением памяти, признаками слабоумия. Высокое их содержание – в злаках, дрожжах, арахисе, субпродуктах.

Для улучшения памяти необходимы продукты, богатые **витаминами К и Е,** то есть орехи, семечки, яйца, зеленые овощи и зеленый чай.

Что касается микроэлементов, отличными помощниками в погоне за прекрасной памятью являются: **йод, фосфор, селен, цинк.** Эти вещества вы найдете в большом количестве в рыбе, морской капусте, тыквенных семечках, грецких орехах, морепродуктах и чесноке.

Следует употреблять **полиненасыщенные кислоты омега-3,** которыми богаты жирные сорта рыбы: лосось, сардины, скумбрия, треска, палтус, тунец. Помимо этого, полезные жирные кислоты содержатся также в огромном количестве в семечках льна, яйцах и орехах.

Кроме того, клеткам необходим кислород и нормальное кровообращение. Кроме тренировок и правильного питания, стоит отметить крайнюю важность душевного спокойствия для развития памяти у взрослого человека. Если вы испытываете регулярные стрессы и имеете проблемы со сном, то первым делом нужно решить их, так как без здорового сна и при эмоциональном напряжении эффективность от тренировок будет нулевая.

Продукты и блюда для сохранения памяти

Диета для улучшения памяти

Завтрак: овсяная или гречневая каша. Клюквенный морс. Киви или апельсин.

Обед: овощной суп с нежирным мясом. Салат из морской капусты. Зеленый чай с лимоном. Яблоко.

Полдник: чай с клюквенным вареньем или кусочком горького шоколада. Орехи.

Ужин: запеченная морская рыба. Пхали из капусты и свеклы. Креветки варенные.

На ночь: кефир.

Пхали с капустой и свеклой. Почистить 1 свеклу и четверть капусты, затем отварить большими кусками. Пропустить эти вареные овощи через мясорубку вместе с 3 зубчиками чеснока и 250 г грецких орехов. Посолить, добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса, перемешать. Через 2 часа можно кушать, заправив льняным маслом.

Вода

Человеческий организм состоит на 60 % из воды. Большое значение имеет вода и для клеток головного мозга. Нехватка жидкости может привести к нарушениям работы участков мозга, отвечающих за память и логическое мышление.

Ряд исследований доказали, что обычная питьевая вода способна активизировать умственную деятельность, в то время как ощущение жажды, наоборот, продемонстрировало обратный эффект замедления реакций мозга. Надо выпивать минимум 1,5 литра простой воды в сутки.

«Золотая» вода улучшит память. При лечении золотом в емкость с 2 стаканами воды кладут золотое украшение без камней. Воду кипятят, пока объем не уменьшится вполовину. Полученный раствор принимают 2–3 раза в день по 1 ч. ложке. Через 2 недели приема «золотая» вода улучшит память.

Чаи для улучшения памяти

Брусничный чай

Состав: *сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Витаминный чай

Состав: *сушеные листья душицы – 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной – 10 г, сушеные ягоды шиповника – 20 г, вода – 200 мл.*

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Земляничный чай

Состав: *высушенные листья зверобоя и мяты – 2 г, высохшие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: *сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.*

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с первоцветом

Состав: *вода – 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета – по 5 г.*

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Вересковый чай

Состав: *высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Чай с чабрецом

Состав: *высохшие листья брусники – 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца – по 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Молоко

Совсем недавно молоко ассоциировалось с незаменимым источником кальция для укрепления костей и зубов.

Последние исследования выявили еще одно удивительное свойство молочных продуктов: благотворное воздействие на процессы формирования и использования человеческой памяти. Этому открытию молоко в большей степени обязано содержащемуся в нем магнию, который способствует концентрации внимания.

Яичное молоко

***Состав**: молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Абрикосовое молоко из йогурта

***Состав**: йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Брусничное молоко из йогурта

***Состав**: йогурт – 1 стакан, молоко – 250 мл, брусничный джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Ацидофильное молоко с морковным соком

***Состав**: ацидофильное молоко – 0,5 л, морковный сок – 50 мл.*

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Напиток «Итальянский»

***Состав**: сироп банановый – 40 г, сироп лимонный – 10 г, молоко – 0,5 стакана.*

В нагретый стакан влить банановый и лимонный сиропы, горячее молоко и размешать.

Абрикосовый напиток

***Состав**: абрикосовый сок – 50 г, молоко – 100 г, простокваша или ряженка – 50 г.*

Молоко вылить в кастрюлю и прокипятить, добавить простоквашу или ряженку, при непрерывном помешивании влить абрикосовый сок и тщательно все размешать.

Молоко с фруктовым соком

***Состав:** молоко – 3 стакана, фруктовый сок – 1 стакан, сахарный песок – 4 ст. ложки.*

В пастеризованное молоко добавить фруктовый сок (сливовый, клубничный, черносмородиновый и другие), сахар и размешать.

Так же можно приготовить молоко с фруктовым сиропом, но в этом случае не следует добавлять сахар.

Напиток молочный с облепихой

***Состав:** молоко – 500 мл, облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

К охлажденному молоку добавить подслащенный облепиховый сок с мякотью. Смесь взбить миксером. Подавать в высоких фужерах.

Холодный напиток из молока и персиков

***Состав**: персики – 500 г, вода – 0,5 стакана, сахарный песок – 100 г, молоко – 0,25 л, сливки – 0,25 л.*

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром.

Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

Холодный напиток из малины

***Состав**: малина – 600 г, сахарный песок, молоко или сливки.*

Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в

миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахарный песок по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками.

Подавать очень холодным.

Холодный напиток из клубники

Состав: *клубника – 500 г, молоко – 0,5 л, сахарный песок, сливки – 0,5 стакана.*

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахарный песок, размешать, разлить в высокие фужеры, остудить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры.

Подавать напиток очень холодным.

Напиток из сливок и клубники Состав: сливки – 0,5 л, клубника – 0,5 кг, сахарный песок

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть сквозь сито и растереть с сахаром так, чтобы сахарный песок совершенно растворился. Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

Клубничный коктейль с лимонным сиропом

Состав: *молоко – 350 мл, замороженное клубничное пюре – 100 г, лимонный сироп – 15 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Малиновый коктейль

Состав: *молоко – 250 мл, замороженное малиновое пюре – 100 г, клубничный сироп – 25 мл, ванильное или клубничное мороженое – 2 ст. ложки.*

Малиновое пюре разморозить и с помощью миксера смешать с остальными компонентами за 60 секунд.

Яблочный коктейль

Состав: *молоко – 200 мл, яблочный сок – 200 мл, небольшое кислое яблоко – 1 шт., лимонный сок – 1 ложка, сахарный песок –*

25 г, корица – 5 г.

Очищенное, нарезанное кусочками яблоко размельчить в миксере, затем добавить сок, молоко, сахарный песок и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту.

Яблочный коктейль с ананасом

Состав: *молоко – 350 мл, большое кислое яблоко – 1 шт., сахарный песок – 50 г, ананас из компота – 1 ломтик, измельченный лед – 2 ст. ложки.* Все смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты. Ломтики ананаса добавить в уже готовый коктейль.

Вишневый коктейль

Состав: *молоко – 250 мл, малиновый джем – 75 г, клубничное или малиновое мороженое – 2 ст. ложки, вишневый ликер – 25 мл.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Чайный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, холодный крепкий чай – 150 г, мороженое – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Коктейль молочный

Состав: *мелко наколотый лед – 2 ст. ложки, молоко – 0,6 стакана, вода – 2,5 чашки, сахарный песок – 0,5 стакана, какао – 5 ч. ложек, яйцо – 1 шт.*

Приготовить какао на воде сахаром. Все компоненты взбить венчиком или в миксере и разлить в стаканчики.

Сицилийский коктейль

Состав: *молоко – 250 мл, ванильное мороженое – 2 ст. ложки, апельсиновый сироп – 15 мл, лимонный сироп – 15 мл.*

Смешать все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Алычевый коктейль

Состав: *сливочное мороженое – 50 г, яйцо – 1 шт., сироп из алычи – 30 г, молоко – 80 г.*

Компоненты, указанные в рецептуре, смешать в миксере. При подаче в бокал положить нарезанные плоды.

Апельсиновый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, апельсиновый сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Лимонный коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, лимонный сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Фруктовый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, большой банан – 0,5 шт., груша – 1 шт., фруктовый сироп – 25 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Банановый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, большой банан – 1 шт., измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Абрикосовый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, свежие абрикосы – 125 г, сахар – 25 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Абрикосы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

Морковный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, мороженое – 2 ст. ложки, морковный сок – 50 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Сельдереевый коктейль

Состав: *молоко – 100 мл, мелко нарезанный сельдерей – 50 г,*

большое кислое яблоко – 0,5 шт., соль или сахарный песок по вкусу.

Сельдерей очистить, нарезать кусочками, яблоко очистить и нарезать кружочками. Все компоненты смешать с помощью миксера за 1 минуту.

Датский коктейль

***Состав**: молоко – 250 мл, мороженое с какао – 2 ст. ложки, порошок какао – 10 г, груша из компота – 1 шт.*

Взбить все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Чай высокогорный

***Состав**: чай – 30 г, молоко – 1 л, сахарный песок – 90 г.*

Чай засыпать в чистый прогретый фарфоровый чайник, залить кипящим молоком, добавить сахарный песок, накрыть плотной тканью и дать настояться минут 5–7.

Чай по-английски

***Состав**: чай – 16 г, вода – 750 г, молоко – 250 г.*

В фарфоровом чайнике заварить чай и дать настояться минут пять. В приготовленные для чая чашки налить горячее молоко и добавить заваренный чай.

Чай по-шотландски

***Состав**: чай – 8 г, молоко – 500 г, мед – 30 г, яичный желток – 1 шт.*

Приготовить крепкий чай и разбавить его кипящим молоком.

Отдельно взбить желток с медом и влить в эту массу процеженный заваренный чай с молоком.

Чай по-татарски

***Состав**: чай – 8 г, вода – 100 г, молоко – 100 г, сливочное масло – 10 г, соль.*

В кипящую воду положить черный плиточный чай и тут же влить молоко. Прокипятить 5 минут, добавить соль, разлить в чашки и в каждую положить кусочек сливочного масла.

Чай по-якутски

***Состав**: чай – 2 г, сахарный песок – 5 г, молоко – 25 г, вода – 500 г.*

В фарфоровый чайник налить воды, довести ее до кипения, засыпать чай, сахарный песок, влить молоко и довести до кипения, но не кипятить. При подаче разлить в стаканы или чашки.

Чай «таджикский»

***Состав**: вода – 50 г, чай – 1 г, молоко – 150 г, масло – 10 г, соль, сладости, пресные лепешки.*

Залить в чайник кипящую воду, засыпать зеленый чай и кипятить в течение 5 минут. Затем добавить молоко, довести напиток до кипения, добавить сливочное масло, соль. При подаче разлить в пиалы, отдельно подать сладости, пресные лепешки.

Чай «калмыцкий»

***Состав**: чай – 8 г, молоко – 40 г, сало – 5 г, мука – 3 г, мускатный орех, лавровый лист во вкусу, вода – 500 г.*

Плиточный черный чай залить холодной водой и довести до кипения, влить молоко и еще раз довести до кипения, процедить. Спассеровать на сале муку, развести ее холодной кипяченой водой, влить в чай, добавить туда же молотый мускатный орех и лавровый лист, все прогреть, но не кипятить.

Чай по-туркменски

***Состав**: чай – 25 г, молоко – 1 л, вода – 200 г, сливки – 300 г.*

Большой фарфоровый или фаянсовый чайник хорошо прогреть на горячем песке, всыпать в него черный чай, влить немного кипятку, горячего верблюжьего молока. Дать чаю завариться минут 10, после чего добавить сливки. Чтобы чай был окончательно готов, его нужно хорошо перемешать. Для этого чай перелить из одного чайника в другой. Подать в пиалах.

Чай «киргизский»

***Состав**: чай – 200 г, молоко – 200 г, сливочное масло – 10 г, сметана – 200 г, соль.*

В чайнике заварить крепкий чай, добавить столько же молока, довести напиток до кипения, положить в него сливочное масло, сметану, соль. Готовый чай разлить в пиалы. Отдельно подать пресные лепешки.

Субпродукты – печень, сердце, почки

Это животные источники витаминов группы В. Особенно их много в говяжьей печени.

Тушеная печень

Состав: *печень говяжья – 1 кг, лук репчатый – 2 головки, помидор – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, вода – 2 стакана, соль, перец черный молотый, специи – по вкусу, лавровый лист, свежая зелень, масло растительное для жарки.*

Говяжью печень промыть, удалить пленки и желчные протоки и нарезать тонкими брусочками длиной 3–4 см. Лук нарезать полукольцами, помидор – мелкими кусочками. Установить в мультиварке режим «Выпечка» и на раскаленном растительном масле в течение 15 минут обжарить печень вместе с луком, периодически их помешивая. Затем добавить муку, перемешать и жарить еще минут 5. Добавить нарезанный помидор и все вместе обжарить при постоянном перемешивании еще 5–7 минут. Затем добавить теплой кипяченой воды, положить сметану, посолить, поперчить, добавить специи по вкусу и перемешать. Включить режим «Тушение» на 1 час. Когда останется нескольку минут до окончания готовки, добавить лавровый лист и зелень.

Печень с рисом

Состав: *куриная печень – 250 г, рис – 1 стакан, лук – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., молотая паприка – 2 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, вода – 2 стакана, растительное масло – по вкусу (для жарки), зелень.*

В режиме «Выпечка» обжарить лук и перец, порезанные кубиками. Добавить печень, тушить до изменения цвета. Затем отключить мультиварку. Положить промытый рис. Посыпать паприкой. Залить подсоленной водой и выставить режим «Гречка». Готовить до окончания программы. Затем открыть мультиварку и дать постоять блюду минут 10–15.

Печень в сметане

Состав: *печень – 500 г, сметана – 120 г, мука – 25 г, лук – 40 г, масло – 40 г, соль, перец, зелень, гарнир.*

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от

пленки и желчных протоков, нарезать лом тиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в миску мультиварки, добавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. При режиме «Тушение» готовить 40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. В качестве гарнира можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

Печень с горчицей

Состав: *печень свиная – 1 кг, сметана – 4–5 ст. ложек, молоко – 1 стакан, лук репчатый – 1 шт., горчица – 2 ч. ложки, масло растительное – для жарки, перец черный молотый, соль.*

Очистить печень от пленки, промыть ее и нарезать на небольшие кусочки или бруски. Выложить нарезанную печень в глубокую миску и залить молоком, оставить на 50 минут. В отдельной миске смешать сметану и горчицу, добавить молотый перец и соль. По истечении времени откинуть печень на дуршлаг. В чашу мультиварки налить масло и установить режим «Жарка», выложить печень и обжаривать ее со всех сторон в течение 5 минут. Затем добавить к печени нарезанный полукольцами репчатый лук и обжаривать все вместе 1 минуту. Теперь включить режим «Тушение», влить в мультиварку приготовленный сметанный соус и готовить печень 30–40 минут.

Почки, тушенные с яблоками

Состав: *почки – 400–500 г, жир – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., сельдерей, мука – 1 ст. ложка, яблоки – 3–4 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Вымоченные и проваренные говяжьи почки разрезать вдоль пополам, обе половины, в свою очередь, разрезать на две-три части. Куски нарезать поперек тон кими ломтиками и слегка подрумянить в разогретом жире. Там же обжарить измельченный лук, посыпать солью, перцем, добавить 1 стакан горячей воды и положить в мультиварку, чтобы ту шить в режиме «Тушение» 1 час. Затем смешать с мукой, положить сверху дольки яблок. Тушить еще 30 минут. Прежде чем подавать на стол, смешать со сметаной. Гарнировать жареным или целиком запеченным картофелем.

Отварные почки в соусе из овощей и соленых огурцов

Состав: *почки – 500 г, молоко или вода, морковь – 1–2 шт., лук – 2 шт., корень петрушки, соленые огурцы – 200 г, жир – 3–4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, томат-паста – 1 ст. ложка или свежие помидоры – 3–4 шт., чеснок – 1 долька, соль, перец, лавровый лист.*

Свиные или говяжьи почки разрезать на две части, очистить от кровеносных сосудов и замочить в холодной воде или молоке. Затем почки тщательно промыть, отварить в течение короткого времени, опустить в холодную воду, переложить в горячую подсоленную воду в мультиварке и поставить режим «Тушение» на 1 час. Под конец варки добавить пряности. Продолжительность варки составляет 1–1,5 часа. Готовые почки разрезать вдоль на три или четыре части и затем поперек на тонкие ломтики.

Приготовить соус: нарезать коренья маленькими кубиками или соломкой и тушить в жире до полной готовности. Добавить томат-пасту и муку, прогреть, налить столько горячей воды или отвара от почек, чтобы получился соус средней густоты. Смешать соус с нарезанными почками, заправить мелко изрубленным чесноком, добавить нарезанные огурцы и тушить 10 минут. Помните, что соленые огурцы придают соусу солоноватый вкус, поэтому добавлять соль надо осторожно. Для смягчения вкуса под конец тушения можно подсыпать немного сахара. Сервировать с отварным картофелем.

Говяжьи почки под луковым соусом

Состав: *говяжьи почки – 400–500 г, молоко или вода, маргарин – 3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, лук – 2 шт., соленые огурцы – 3–4 шт., картофель – 8–10 шт., зелень, соль, перец, лавровый лист.*

Разрезать почки пополам, замочить их на 2–3 часа в молоке или в воде, проварить, промыть холодной водой и готовить в мультиварке при режиме «Тушение» 1 час. Отваренные почки нарезать на тонкие ломтики и сложить в мультиварку вместе с рубленым луком, затем добавить слегка обжаренные ломтики картофеля и приправы. Поставить режим «Тушение» на 1 час. Из отвара приготовить соус. Для этого рас топить 1 столовую ложку маргарина, прогреть в нем муку и, постепенно подливая 1,5 стакана отвара, проварить соус 10 минут и залить им почки и картофель. Тушить под крышкой 25–30 минут.

Язык под белым соусом с изюмом

Состав: *говяжий язык – 1 шт., морковь – 60 г, петрушка – 40 г, лук – 40 г, изюм – 100 г, мука – 25 г, топленое масло – 40 г, лимонный сок, специи, гарнир.*

Хорошо промытый свежий язык поместить в мультиварку, добавить туда очищенные, промытые и нарезанные коренья и соль. Залить горячей водой и выставить режим «Тушение» на 2–3 часа. Когда язык сварится, вынуть его и поместить в посуду с холодной водой и немедленно снять с него кожу. На бульоне приготовить соус. *Приготовление соуса*. Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла. Развести процеженным бульоном (1,25 стакана), прокипятить, добавить перебранный, вымытый изюм и проварить 5–10 минут, после чего снять с огня, посолить, добавить лимонный сок, кусочек масла и перемешать. При подаче к столу язык нарезать тонкими ломтиками и уложить на блюдо, поместить туда же гарнир (зеленый горошек, макароны, тушеную капусту, картофельное или гороховое пюре), после чего полить язык приготовленным соусом. Язык можно полить соусом и без добавления изюма, а также приготовить без соуса, полив бульоном.

Говяжий язык с яблочным соусом

Состав: *говяжий язык – 1 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка, яблоки – 5 шт., красное вино – 0,5 ст. ложки, соль, сахар и лимонная цедра по вкусу.*

Язык хорошо промыть, ошпарить кипятком, поместить в мультиварку, добавить коренья, залить холодной водой так, чтобы она покрывала язык на 3 пальца, посолить и поставить режим «Тушение» на 2 часа. С готового языка снять кожу, разрезать его на широкие тонкие ломти, держа нож наискось, залить небольшим количеством бульона, в котором он варился, чтобы ломтики не высохли. Язык перед подачей залить соусом, хорошо прогреть.

Приготовление соуса. Яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать на четвертинки, поместить в кастрюлю, влить половину стакана воды и разварить до мягкости. Протереть яблоки через дуршлаг, развести красным вином, положить соль и сахар по вкусу, добавить натертую лимонную цедру. Все это проварить.

Тушеное сердце в огуречном соусе

Состав: *сердце – 600 г, растительное масло или жир – 2 ст. ложки, соль, красный перец, мука – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., сметана – 2–3 ст. ложки, томат-паста,*

гарнир.

Очищенное от кровеносных сосудов и вымытое сердце нарезать на маленькие кубики и слегка подрумянить в мультиварке в разогретом растительном масле. Там же потушить измельченный лук и томат-пасту. Мясо посыпать солью и красным перцем, добавить немного кипятка, положить в мультиварку к овощам и выставить режим «Тушение» на 1 час. Под конец тушения подсыпать муку, добавить нарезанные на маленькие кубики огурцы, сметану и тушить еще 10 минут. Поскольку сердце тушится долго, его можно предварительно отварить.

Подавать на стол с отварным или жареным картофелем и овощным салатом.

Сердце или легкое с овощами в томатном соусе

***Состав**: вареное сердце или легкое – 500–600 г, растительное масло или жир – 60 г, лук или лук-порей – 100 г, корень петрушки, морковь – 4–5 шт., картофель – 500 г, консервированный горошек – 5–6 ст. ложек, помидоры – 4 шт. или томат-пюре.*

Отваренное сердце или легкое нарезать брусочками или кубиками, слегка подрумянить, приправить. Положить в мультиварку и подлить немного воды или отвара, добавить помидоры и готовить при режиме «Тушение» 1 час. Овощи нарезать на кубики, подрумянить и затем добавить в блюдо. Картофель поджарить отдельно. Готовые овощи и картофель положить в соус, добавить консервированный горошек и тушить еще 10 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью. Блюдо можно приготовить и из сырого сердца. В этом случае следует учесть, что на его приготовление уйдет больше времени.

Куриные сердечки с картофелем

***Состав:** куриные сердечки – 900 г, картофель – 1 кг, лук репчатый – 1 шт., морковь крупная – 1 шт., соль морская – 1 ч. ложка, соевый соус – 50 мл, специи – по вкусу, масло растительное – 2 ч. ложки, зелень – по желанию, сметана при подаче – по желанию.*

Куриные сердечки помыть и поместить в миску. Добавить соевый соус и специи для курицы, оставить мариноваться на несколько минут. Репчатый лук почистить и порезать мелкими кубиками. Морковь помыть и натереть на крупной тёрке. В миску мультиварки налить 2 чайные ложки растительного масла, всыпать измельчённый лук и включить режим «Жарка» на 10

минут. Обжарить лук в течение 3-х минут и добавить натёртую морковь. Перемешать, закрыть крышку и жарить до сигнала. Пару раз открыть крышку и перемешать. После сигнала открыть крышку и добавить куриные сердечки вместе с соусом. Перемешать, закрыть крышку и установить режим «Тушение» на 30 минут. Пока сердечки тушатся, вымыть и почистить картошку. Картофель порезать на крупные части. После сигнала открыть крышку и высыпать в чашу картофель, до края чаши должно оставаться примерно 5–6 см. Посолить и долить воду. Вода не должна скрывать картофель, так как картофель при тушении немного осядет. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 50–60 минут. За 5 минут до окончания открыть крышку, попробовать бульон, если нужно, подсолить. Добавить измельчённую зелень.

Легкое в пряном соусе

Состав: *легкое – 600 г, соль, уксус, растительное масло или жир – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, отвар легкого – 1,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки, кислое красное вино – 100 г, сок, выжатый из одного лимона, натертая цедра, маринованный огурец – 1 шт., соль, зелень, гарнир.*

Вымоченное легкое отварить в слегка заправленной уксусом и солью воде до полной готовности, отбросить на сито и, дав воде стечь, нашинковать. В мультиварке муку прогреть в растительном масле, пока она не станет золотисто-желтой. Постепенно добавляя жидкость, варить несколько минут. Нарезанные ровными маленькими кубиками коренья прогреть в жире или растительном масле, смешать с соусом и нашинкованным легким и выставить режим «Тушение» на 20 минут. Соус заправить вином и лимоном, добавить нарезанный кубиками огурец.

По давать на стол с отварным картофелем.

Запеканка из куриных потрохов

Состав: *субпродукты (желудочки, сердце, печень) – 350 г, шпик или другой жир – 50 г, лук – 1 шт., соль, перец, рис – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., молоко – 1 стакан, тертый сыр, маргарин, гарнир.*

Шпик разрезать на кусочки и подрумянить. Обжарить в нем лук и изрубленные субпродукты, прежде всего желудочки, затем сердце и, наконец, печенку, так как она прожаривается наиболее быстро. Заправить смесь солью и перцем, добавить немного горячей воды и положить в мультиварку. Выставить режим

«Тушение» на 1 час. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в смазанную маслом форму. Яйцо взбить, смешать с молоком и залить печенку с рисом. Посыпать тертым сыром и кусочками маргарина. Запекать при режиме «Жарка» 20 минут. Сервировать с кисло-сладким салатом (из тыквы, брусники, моркови с клюквой).

Морская капуста

Источник йода, который необходим для памяти. Йод, входящий в состав ламинарии, хорошо усваивается организмом.

Салат из морской капусты

Состав: *морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка.*

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и соленых огурцов

Состав: *морская капуста – 1 банка, соленые огурцы – 2 шт., морковь – 1 шт. (средняя), лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, яблочный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту, уксус и заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: *морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., майонез – 1/2 банки, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из морской капусты и рыбы

Состав: *морская капуста – 1 банка, морская рыба – 400 г, яйца – 3 шт., лук – 1 шт., майонез – 1 банка, зелень укропа, соль по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделать и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Винегрет из морской капусты

Состав: *картофель – 3 клубня, морковь – 2 шт., соленый огурец – 2 шт., свекла – 1 шт., лук – 1 шт., консервированная морская капуста – 1 банка, растительное масло – 5 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: *морковь – 200 г, морская капуста – 50 г, яблоки – 70 г, растительное масло – 30 г, изюм – 10 г, сахар, соль, специи по вкусу.*

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло и специи, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Баклажаны

В настоящее время польза баклажанов для человека достаточно хорошо изучена. В них содержатся витамины В – незаменимое подспорье в нормальной работе нервной системы, мозговых клеток. Они улучшают приток крови к мозгу, чем предотвращают психические расстройства и улучшают память.

Тушеные баклажаны

***Состав**: баклажаны – 600 г, лук – 2 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, соль, перец, простокваша – 0,5 стакана, помидоры, морковь.*

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В оливковом масле протушить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры. Подать с простоквашей.

Паштет из баклажанов

***Состав:** баклажан – 2 шт., соль (для замачивания) – 2 ст. ложки, вода (для замачивания) – 1 л, масло растительное – 2 ст. ложки, бульон (мясной или мясная подлива) – 100 мл, сливки (или жирное молоко) – 2 ст. ложки, яйцо (вареное) – 2 шт, мясо (вареное), специи (по вкусу и желанию).*

Очистить баклажаны от шкурки и нарезать кубиками. Насыпать 2 ст. ложки соли и залить 1 л холодной воды, хорошо размешать. Оставить на 40 минут. Затем хорошо отжать от воды. В чашу мультиварки налить масло и выложить баклажаны. Включить режим «Тушение» на 30 минут. Первые 10 минут периодически помешивать, затем влить мясной бульон. Если брать просто бульон, то можно добавить к баклажанам тертую морковь, обжарить, а только потом заливать бульоном. Еще через 10 минут влить сливки. Тушить до готовности. На этом этапе можно добавить приправы. Для получения консистенции паштета протереть баклажаны через сито. Сито лучше брать не железное, так как баклажаны окисляются от железа.

Баклажаны с томатами

***Состав:** баклажаны – 600 г, оливковое масло – 3 ст. ложки,*

мука – 2 ст. ложки, томат-пюре – 200 г, молотый красный перец.

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, протушить в оливковом масле. Посыпать солью, мукой, добавить немного воды, томат-пюре, перец и тушить, накрыв кастрюлю крышкой, до готовности. Подавать к мясным блюдам.

Баклажаны в сметане

Состав: *баклажан – 500 г, сметана – 200 г, чеснок – 2 зубка, томатная паста – 60 г.*

Баклажаны порезать вдоль «языками», запечь в мультиварке на режиме «Выпечка» до мягкости, посолить. Можно чуть сбрызнуть оливковым маслом, а можно и не брызгать Отдельно смешать сметану, томатную пасту, измельченный чеснок. Приправить солью, перцем. Соус должен быть розового цвета. Смазать полученным соусом баклажаны, поставить на режим «Тушение» на 25. После окончания приготовления можно посыпать зеленью.

Баклажаны печеные

Состав: *баклажан – 500 г, чеснок – 3 зубка, зелень (укроп, петрушка, кинза) – 1 пучок, масло растительное – 1 ст. ложка, соль – 0,5 ч. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка.*

Баклажаны и зелень помыть. Чашу мультиварки выложить смазанной маслом бумагой. Положить баклажаны и нечищеный чеснок. Поставить программу «Выпечка» на 60 минут. Готовые баклажаны при накалывании вилкой должны быть мягкие. Снять кожуру с овощей. С баклажана снять кожу. Мелко нарезать ножом. Измельчить зелень. Смешать все ингредиенты.

Острая закуска

Состав: *баклажан – 500 г, кабачок – 500 г, перец болгарский – 350 г, помидор – 600 г, перец красный жгучий – 30 г, чеснок – 30 г, соль – 3 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, масло растительное – 80 мл, уксус (9 %-ый) – 3 ст. ложки.*

Баклажаны порезать полукружьями, сложить в миску, посыпая солью. Оставить на полчаса. Тем временем подготовить все остальные овощи и сделать соус. Кабачки нарезать также половинками кружочков, чеснок продавить через давилку. Помидоры и сладкий перец порезать кубиками. Затем перетереть их в пюре в блендере, добавить соль и сахар. Вылить массу в чашу мультиварки. На режиме «Варка на пару» довести до кипения.

Баклажаны промыть и отжать от воды. Опустить овощи в соус вместе с чесноком, добавить растительное масло, оставшуюся соль и сахар. Перемешать. Включить режим «Тушение» на час. За пять минут до окончания режима влить уксус.

Морковь, свекла

Смесь свекольного и морковного соков усиливает память и концентрацию за счёт стимуляции нейронов головного мозга. Напиток обладает приятной особенностью. Полезен для улучшения памяти, снятия стресса и тревоги.

Салат из моркови и свеклы

Состав: *свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., зеленый рубленый лук – 1 ст. ложка, майонез – 3 ст. ложки.*

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в са латник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Салат из моркови с листьями барбариса

Состав: *морковь – 5 шт., майонез – 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса – 3 ст. ложки.*

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

Салат из моркови и смородины

Состав: *морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из свеклы с черносливом Состав: свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения.

Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из свеклы с клюквой

***Состав**: свекла – 3 шт., клюква – 0,5–1 стакан, сахар, сметана – 0,5 стакана или растительное масло – 1 стакан.*

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

Салат из печеной свеклы

***Состав**: свекла – 3 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.*

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

Салат с сельдереем

***Состав**: сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3 %-й уксус – 20 г, соль.*

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Салат из моркови с крапивой

***Состав**: морковь – 5 шт., рубленые листья крапивы – 4 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Брокколи, кабачки

За счет своего состава (в частности, витамина B_1) брокколи рекомендуют использовать при проблемах с памятью, повышенной раздражительности и при нервных расстройствах, так как содержит много витамина С и биофлавоноидов.

Овощи в молочном соусе

Состав: *сладкие перцы – 2 шт., молодой кабачок – 1 шт., помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., отваренная стручковая фасоль – 100 г, листья свеклы – 2 шт., соль; для соуса: сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, 1,5 стакана молоко – полтора стакана, лимонная кислота, соль.*

Подготовленные перцы, кабачок, помидоры, лук нарезать. Листья свеклы перебрать, промыть, мелко порубить. Овощи по отдельности или вперемешку сварить на пару, используя пароварку любого типа. Разогреть фасоль. В кипящую воду рекомендуется добавить набор любых пряных трав. *Для соуса* масло растереть с мукой, постепенно ввести горячее молоко. Добавить лимонную кислоту, соль, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Горячие овощи переложить в глубокое блюдо, залить соусом, оставить в теплом месте на 10 минут. При подаче по желанию подсолить.

Овощи, сваренные на пару с маслом и травами

Состав: *брокколи – 350 г, зеленый лук – 30 г, лук – 1 шт., зеленый горошек – 350 г, сливочное масло – 50 г, смесь из трав петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона – 1 ст. ложка, лимонный сок, соль и черный перец.*

Овощная смесь с зеленым маслом готовится быстро, но очень полезна и содержит массу витаминов. Порезать брокколи на кусочки. Обрезать зеленый лук. Порезать красную луковицу на дольки. Соединить все овощи в корзине пароварки и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло и смешать с травами, лимонным соком и приправами. Перемешать овощи в масле и сразу подавать.

Брокколи с сыром

Состав: *брокколи – 1 кг, тертый сыр – 100 г, сливочное масло – 100 г, яичные желтки – 2 шт., лимонный сок, соль.*

Выбрать соцветия брокколи на тонких стеблях и срезать их с толстой кочерыжки, затем соцветия со стеблей обрезать. Надрезать стебли внизу, почистить их от кожуры и нарезать. Крупные соцветия разрезать продольно, положить в пароварку либо дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой. Закрыть фольгой и выдержать около 10 минут, чтобы сохранился зеленый цвет. При подаче приправить солью, посыпать тертым сыром. Отдельно подать голландский соус. *Для соуса:* размешать в посуде желтки с 2 столовыми ложками холодной воды. Добавить масло и, помешивая венчиком, прогреть до густоты сметаны, но не кипятить. По вкусу посолить и добавить лимонный сок.

Легкий овощной суп

Состав: *картофелины – 4 шт., брокколи – 200 г, цветная капуста – 200 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., вода – 1 л, соль.*

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут. При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Запеканка из кабачков

Состав: *кабачок – 1 кг, яйцо – 5 шт., сыр – 150 г, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 50 г, сухари панировочные – 4 ст. ложки, зелень – 1 пучок, перец, соль.*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон на растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 15 минут. Запеканку выложить на блюдо, разрезать на порционные куски, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Рыба

Польза рыбы проявляется в насыщении организма высококачественным белком. Научно доказано – употребление в день по 100 г жирной рыбы улучшит память и снизит риск появления болезни Альцгеймера (склероз, слабоумие). Особенно полезны лосось, жирная селедка, сардина, скумбрия, треска, палтус, тунец.

Рыба заливная

Состав: *белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе – 150 г, соус хрен – 50 г;* ***для желе:*** *рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, 9 %-й уксус – 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.*

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Семга заливная с вином Состав: филе семги с кожей – 700 г, голова, хвост, плавники (если имеются) – по 1 шт., лимон – 1 шт., вода – 2 л, желатин – 2 ст. ложки,

белое вино – 0,5 стакана, перец горошком – 0,5 ч. ложки, соль, веточки укропа, веточки петрушки, морковка, репка, зелень для украшения

Сварить бульон: залить голову, хвост и плавники 2 л воды, довести до кипения, снять пену, посолить, бросить перец горошком и лавровый лист. Варить 30 минут при медленном кипении. Процедить, отложить 3 стакана бульона для желе. Рыбу уложить на противень, слегка посолить и поперчить, вылить поверх вино, вокруг разложить веточки зелени. Снять на терке цедру с лимона и положить на зелень. Залить рыбу бульоном, чтобы в противне получилось около 2 см жидкости. Поставить на плиту на медленный огонь и варить 10 минут или до готовности (когда рыба станет разделяться вилкой на отдельные кусочки – рыба уже готова), или можно закрыть фольгой и поставить в духовку на 30 минут при 170 °С. Пока рыба готовится, залить желатин холодной водой, дать набухнуть 5–10 минут, затем добавить в отложенный бульон (3 стакана) и прогреть на медленного огне, помешивая, пока желатин не растворится полностью. До кипения не доводить. Выжать сок из лимона, добавить в бульон. Поставить в холодильник. Готовую рыбу переложить на блюдо для заливного, аккуратно, с помощью двух лопаток. Сверху разложить кружочки из морковки, репки, брюквы. Можно вырезать цветочки. Когда бульон станет «желейным», консистенции холодного яичного белка, залить им рыбу и убрать все блюдо в холодильник.

Заливное из трески

Состав: *треска – 1 кг, желатин – 20 г, лук – 1 головка, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, лавровый лист, несколько горошин перца.*

Очистить и выпотрошить рыбу. Обрезать рыбу с костей. Филе нарезать небольшими кусками. Рыбьи кости с головой (удалить жабры) положить в кастрюлю. Добавить морковку, лук, петрушку, лавровый лист, перец и соль в воду. Варить 30 минут. Затем добавить куски рыбы. Варить 10–15 минут. Рыбу вынуть. Нарезать рыбу кусочками или совсем мелко, уложить на блюдо. Желатин залить холодной водой, дать набухнуть. Оставшийся бульон процедить. Добавить желатин, поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Залить бульоном рыбу. Если вы украсили рыбу петрушкой, морковкой, горошком, то заливать нужно в несколько этапов, чтобы слои застывали не повреждая украшения.

Лосось, маринованный в черной смородине

Состав: *филе лосося – 500 г, морская соль – 2 ст. ложки, сахар – 50 г, пюре черной смородины – 300 мл.*

Посыпать филе лосося крупной морской солью, завернуть в пленку и положить на ночь в холодильник. Вскипятить 50 мл воды, добавить сахар, дать вскипеть и смешать сироп с пюре из черной смородины. Вынуть рыбу из холодильника, очистить от соли и покрыть смородиновым маринадом (примерно толщиной 1 см). Завернуть лосось в пленку и опять оставить на ночь в холодильнике. Перед подачей очистить рыбу от смородины, порезать на тонкие ломтики и подавать со сметанным соусом.

Горбуша на пару

Состав: *горбуша – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и приправы.*

Нарезать рыбу равномерными кусочками среднего размера, посолить и поперчить. По желанию можно сделать любой маринад для рыбы, например, лимонный сок. После этого нарезать морковь. Далее выложить в емкость для тушения рыбу и морковь. Включить режим «Варка» на 30 минут. Подавать рыбу можно в оригинальном виде или на подушке из зелени и с соусом. Лучше употребить блюдо в натуральном виде (на пару, без добавок и соусов).

Суп со скумбрией

Состав: *скумбрия – 1 шт., помидор – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 5 шт., сельдерей корневой – 2 см, чеснок – 3 зубка, соль, масло растительное – 2 ст. ложки.*

Морковь, лук, сельдерей, чеснок почистить. Морковь натереть на крупной терке, лук чеснок, сельдерей и помидоры порезать. В чашу мультиварки налить масло, выложить все перечисленные овощи. И поджарить на режиме «Жарка» около 15 минут. Когда поджарка будет готова, почистить картофель, порезать кубиками. Порезать скумбрию. Выложить в чашу мультиварки картофель, на него – скумбрию. Залить водой до отметки 3 л, посолить. Включить режим «Варка» на 30 минут.

Скумбрия, отваренная на чае

Состав: *вода – 1 л, чай зеленый (чай и немного древесных опилок или стружки) – 6 ст. ложек, скумбрия – 2 шт., соль.*

Скумбрию помыть, выпотрошить, срезать 4 филе. Посолить и

выложить в подставку для варки на пару. В чашу мультиварки положить чай. Добавить немного опилок или древесной стружки. Влить воду. Поставить подставку со скумбрией. Включить режим «На пару» на 20 минут.

Скумбрия в томатном соусе с петрушкой

Состав: *скумбрия – 1 шт., томаты в собственном соку – 200 мл, петрушка – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубка, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, уксус (винный) – 1 ст. ложка, лимон – 2 дольки, соль, перец черный, масло растительное – 3 ст. ложки.* Разморозить скумбрию, лучше всего для этого рыбу переложить в холодильник минимум на 12 часов, чтобы разморозка происходила постепенно, благодаря этому рыба не потеряет своей сочности и вкуса. Затем распотрошить рыбу, удалить жабры. Сделать с каждой стороны рыбы 4 косых надреза. Поместить в них по кусочку сливочного масла и веточке петрушки. В жаберные щели положить по дольке лимона, посолить и поперчить рыбу. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выставить программу «Выпечка» на 25 минут. Подождать, когда мультиварка нагреется, и уложить ее в чашу, накрыть крышкой. По истечении 10 минут аккуратно перевернуть рыбу на другую сторону и готовить оставшиеся 10 минут. Затем осторожно вытащить ее из мультиварки, уложить на блюдо.

Приготовление соуса: очистить и мелко нарезать лук и чеснок. Отмерить 200 мл томата. В чашу мультиварки влить растительное масло, выбрать программу «Жарка» на 30 минут. Подождать, когда масло нагреется, всыпать лук и чеснок. Обжаривать до золотистого цвета. Затем влить томат, добавить уксус, сахар, посолить и поперчить. Готовить до окончания время.

Мелко нарезать петрушку. Скумбрию подавать с томатным соусом, посыпав петрушкой.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав*: скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г, лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло подсолнечное – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, спассеровать на подсолнечном или оливковом масле до готовности. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и обжарить на масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и

нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить в чашу мультиварки поджаренные помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и выставить режим «Жарка» на 20 минут. Подать с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Яйца

Яйца – это кладезь веществ, необходимых для хорошей памяти. Полезные вещества в яйцах: витамины A, D, B_2, B_6, E; железо, йод, кальций, медь, фосфор.

Яйца с белым соусом

***Состав**: яйца – 4 шт., масло – 50 г, лук – 35 г, кабачки – 100 г, сыр – 35 г, белый соус – 50 г, соль, перец, зелень – 10 г.*

Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле. Кабачки очистить и нарезать соломкой, обжарить, заправить белым соусом, посолить, поперчить, выложить в порционную сковороду, залить подготовленными яйцами и посыпать тертым сыром. Быстро запечь в жарочном шкафу и подать к столу. Сверху посыпать зеленью.

Яйца с баклажанами

***Состав**: яйца – 5 шт., баклажаны – 150 г, масло – 100 г, мука – 50 г, томатный соус – 100 г, соль.*

Мытые баклажаны очистить от кожи и нарезать кружочками толщиной 5 мм, посолить, обвалять в муке и поджарить на масле. Обжарить во фритюре яйца. Для этого в глубокую сковороду налить растительное масло, чтобы оно покрыло яйца со всех сторон. Выбить яйцо в чашку, посолить и, как только масло хорошо прогреется, вылить в него яйцо из чашки, а затем, когда оно обжарится, тут же вынуть шумовкой. Желток должен остаться полужидким. Яйца жарить по одному. Жареные кружочки баклажанов выложить на блюдо и поместить на каждый из них жареное яйцо. Полить томатным соусом.

Яйца под зеленым майонезом

***Состав**: яйца – 6 шт., зеленый салат – 100 г, 20 %-е сливки – 2 ст. ложки, майонез – 0,5 стакана.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать на четвертинки. Зеленый салат пропустить через мясорубку, растереть со сливками и смешать с майонезом. Яйца положить на блюдо и залить полученным зеленым майонезом. Украсить зеленью.

Яйца со шпинатом

***Состав**: яйца – 12 шт., готовый шпинат – 250 г, масло – 120 г, белый соус – 125 г.*

Перебранные и хорошо промытые листья шпината припустить с маслом и бульоном. Посолить по вкусу. На середину тарелки уложить готовый шпинат, а вокруг него – поджаренные гренки. На гренки поместить выпускные яйца и залить белым соусом. Посыпать крутым, протертым через сито желтком.

Яйца, фаршированные грибами по-русски

***Состав:** яйца – 6 шт., отварные белые грибы – 150 г, ветчина – 75 г, растительное масло – 45 г, майонез – 60 г, зелень, сметана, соль, перец.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки вынуть и размять вилкой. Отварные грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, потом добавить сметану, все вместе прожарить, а затем охладить. Под готов ленные грибы смешать с желтками, ветчиной, нарезанной мелкой соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом. Подготовленную массу выложить в белки, украсить зеленью.

Яйца с пюре из моркови

***Состав**: яйца – 10 шт., гренки – 200 г, пюре из моркови – 200 г, масло – 120 г, белый соус – 120 г.*

Положить выпускные яйца на гренки, поджаренные в масле и гарнированные пюре из моркови. Полить белым соусом. На каждое яйцо положить по кружку моркови.

Яйца в соусе из хрена

***Состав**: сваренные вкрутую яйца – 6 шт., мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ч. ложка; **для соуса**: хрен – 100 г, жир – 40 г, мука – 30 г, сметана – 1 стакан, бульон – 0,5 стакана, желток – 1 шт., соль, сахар, уксус.*

Приготовить соус: муку поджарить в жире, развести бульоном и вскипятить. Очищенный хрен мелко натереть и вместе со сметаной добавить к заправке, развести бульоном. Посолить, прибавить по вкусу немного сахара и уксуса, заправить желтком и старательно вымешать. Соус должен быть густым. Яйца очистить, разрезать на четвертинки. 0,3 соуса выложить в раковины, а затем в каждую вложить разрезанные на четвертинки яйца, полить остатком соуса, вы ровнять и запечь в горячем духовом шкафу. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и

подавать на стол.

Виноград, курага, лимон

Для того чтобы наладить умственную работу и память следует непрерывно кушать не меньше трех месяцев подряд сорта красного винограда. Чтобы улучшить память и справиться с трудностями во время сессии или презентаций отчетов, съешьте немного винограда. Польза винограда черных сортов заключается в стимулировании памяти, профилактике болезни Альцгеймера.

Ежедневно съеденные 50 г кураги, помогут улучшить память, в ней много B_2.

Если держать около рабочего места цедру лимона или нарезанный кружочками лимон, решения приходят гораздо быстрее, работоспособность увеличивается, память улучшается.

Салат «Орлеан»

***Состав**: грейпфрут – 100 г, белый виноград – 75 г, розовый виноград – 75 г, ананас – 75 г, бананы – 75 г, мандарины – 75 г, апельсины – 3 шт., майонез – 150 г.*

Грейпфрут, ананас очистить и нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Банан очистить и нарезать ломтиками (полумесяцем). Мандарины разделать на дольки, очистить от семян и кожицы, апельсин разрезать пополам, а из кожи апельсина сделать корзиночки. Апельсиновый сок используют для разбавления майонеза, которым заправляют фрукты. Смешанные и заправленные фрукты переложить в корзиночки из кожи апельсина. Украсить теми же фруктами.

Морковь с изюмом

***Состав:** морковь – 200 г, изюм – 200 г, лимон – 1 шт., миндальное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, сахар – по вкусу.*

Морковь вымыть, очистить. Натереть на терке или измельчить в кухонном комбайне. Изюм хорошо промыть, удалить лишние хвостики и замочить в горячей воде минут на 10. Главный секрет этого блюда в заправке. Для ее приготовления необходимо выжать сок из 1 лимона. Миндальное масло можно заменить другим, однако не стоит отдавать предпочтение традиционному оливковому или подсолнечному маслу. В масло добавить немного сахара и постепенно вливать лимонный сок, тщательно перемешивая. Количество сока угадать сложно, все зависит от вкусовых предпочтений и текстуры заправки. Воду с

изюма слить, хорошо просушить его. Морковь смешать с изюмом и залить заправкой. Посолить и поперчить по вкусу.

Салат

Состав: *тыква, курага, изюм, чернослив, мед, любые сухофрукты – по вкусу.*

Очистить маленькую тыкву от толстой кожуры и семян. Натереть на терке. Добавить мелко нарезанные сухофрукты, горсть кураги, чернослива. По желанию можно добавить изюм. Перемешать и добавить немного меда.

Фаршированная тыква

Состав: *1 тыква (1,2–1,5 кг), рис – 0,5 стакана, сухофрукты (изюм, инжир, чернослив, курага) – 200 г, 10 %-ые сливки – 100–150 мл, сливочное масло – 2–3 ст. ложки, мед – 3–4 ст. ложки, корица, мускатный орех, кардамон.*

Тыкву вымыть, срезать верхушку, удалить семена. Измельчить сухофрукты. Рис промыть и отварить до полуготовности. Перемешать сухофрукты, рис, мед и специи. На дно тыквы положить небольшой кусочек сливочного масла и начинку. Оставить немного места в тыкве на случай разбухания риса. Сверху положить кусочек сливочного масла и залить сливками. Закрыть отверстие крышечкой и завернуть в фольгу. Выпекать на противне при 220 ˚С до мягкости. Не снимая фольги, дать тыкве слегка остыть.

Сладкая перловка

Состав: *перловка – 1 стакан, соль – по вкусу, сахар или мед – по вкусу, сухофрукты (изюм, курага, чернослив) – по 50 г, сухие яблоки – 100 г.*

Намочить на ночь стакан перловой крупы. В горшок (если готовить в духовке) или кастрюлю положить половину крупы. Затем сухофрукты. Посыпать сахаром или положить мед по вкусу. Засыпать начинку оставшейся крупой. Можно еще посыпать сахаром. Немного посолить, залить водой, чтобы покрыла крупу. Довести до готовности в духовке (минут 40) или на маленьком огне на газу. По желанию можно положить первым слоем натертую на крупной терке морковь.

Салат из лимонов и яблок

***Состав**: лимоны – 2 шт., яблоки – 4 шт., сахар – 150 г.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Брусника с цитрусовыми

***Состав:** брусника – 1 кг, лимон – 2 шт., апельсин – 2 шт., сахар – 700 г.*

Бруснику промыть, просушить. Цитрусы помыть хорошо щеточкой. Порезать на кусочки. По возможности удалить косточки. Измельчить фрукты в кашицу с помощью блендера. Бруснику также измельчить до состояния пюре. Смешать ягодное и фруктовое пюре, добавить сахар, хорошо перемешать. Это пюре можно долго хранить в холодильнике.

Кисель лимонный

***Состав**: вода – 800 мл, сахар – 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал – 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или молоком.

Шоколад

Шоколад имеет в своем составе флавоноиды (антиоксиданты), которые отлично справляются со стимуляцией активной деятельности мозга. Кроме этого, шоколад способствует выбросу глюкозы, которая активизирует умственные способности. Поэтому его рекомендуют употреблять перед экзаменом или важным событием, требующим особенной концентрации внимания. В шоколаде присутствует также кофеин с известными свойствами увеличения производительности. Следует предпочитать **горький** шоколад с высоким содержанием какао-бобов, поскольку именно они являются источниками природных стимуляторов.

Десерт

Состав: *финики – 16 шт., горький шоколад – 200 г, цукаты – 3 г, сахарная пудра – 200 г, миндаль – 200 г, яичный белок – 1 шт., коньяк – 1 ст. ложка, клубничный ликер – 1 ч. ложка, лимонный сок – 3 капли.*

Тщательно очистить миндаль: просто опустить его на 1 минуту в кипящую воду. Дать остыть и почистить. Просушить орехи на бумажных салфетках. Высыпать орехи в блендер и раздробить. Основа для марципановой массы: смешать миксером яичный белок, сахарную пудру, коньяк, клубничный ликер и 3 капли лимонного сока. Измельченный миндаль засыпать в марципановую массу. Еще раз смешать миксером. Перелить смесь в фольгу, сделав нечто вроде мешочка, убрать в холодильник на некоторое время. Растопить шоколад на паровой бане. Очистить от косточек финики и начинить их марципановой массой. Посыпать цукатами и украсить топленым шоколадом.

Взбитые сливки с шоколадом

Состав*: сливки 10 %-й жирности – 300 г, сахарная пудра – 50 г, шоколад – 100 г, ванилин.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахарную пудру, перемешать. Подать в креманках, сверху посыпать тертым шоколадом.

Шоколад

***Состав**: шоколад – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко или вода – 200 г.*

Натертый на терке шоколад смешать с сахаром, влить немного горячей воды или молока, растереть, чтобы не было комков. В эту смесь тонкой струйкой влить горячее молоко, помешивая, довести до кипения. При подаче разлить готовый напиток в чашки.

Шоколад крепкий

***Состав**: кофе – 10 г, вода – 150 г, шоколад – 40 г.*

Приготовить крепкий кофе. В чашку положить тертый шоколад, налить горячий кофе и размешивать до тех пор, пока шоколад не растает.

Шоколадный коктейль

***Состав**: молоко – 350 мл, растопленный шоколад – 75 мл, тертый шоколад – 10 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Молоко с растопленным шоколадом и льдом смешать с помощью миксера. Отдельные порции коктейля посыпать сверху тертым шоколадом.

Шоколадное молоко

***Состав**: молоко – 0,5 л, растопленный шоколад – 100 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Коктейль с какао

***Состав**: мелко наколотый лед – 2 ст. ложки, молоко – 0,6 стакана, вода – 2,5 чашки, сахарный песок – 0,5 стакана, какао – 5 ч. ложек, яйцо – 1 шт.*

Приготовить какао на воде сахаром. Все компоненты взбить венчиком или в миксере и разлить в стаканчики.

Какао

***Состав для I способа**: какао – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко – 1 стакан; **для II способа**: молоко – 1 л, сахарный песок – 20 г, какао – 20 г.*

I способ. Какао в порошке положить в чашку или кастрюлю, добавить сахарный песок, хорошо перемешать, влить немного

горячего молока или воды, хорошо растереть, чтобы не было комков. Затем влить, помешивая, оставшееся горячее молоко, довести какао до кипения, снять с плиты и разлить по чашкам.

II способ. В небольшом количестве молока развести какао-порошок, влить остальное молоко, добавить сахарный песок, размешать и довести до кипения.

Какао со сливками

Состав: *какао – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко – 1 стакан, сливки – 30 мл, сахарная пудра – 10 г.*

Какао в порошке положить в чашку или кастрюлю, добавить сахарный песок, хорошо перемешать, влить немного горячего молока или воды, хорошо растереть, чтобы не было комков. Затем влить, помешивая, оставшееся горячее молоко, довести какао до кипения, снять с плиты и разлить по чашкам. Сверху положить 30 г взбитых с сахарной пудрой сливок.

Какао с желтком

Состав: *желток – 0,5 шт., сахарный песок – 10 г, готовое какао – 200 г.*

Какао сварить, как указано выше. Яичные желтки растереть с сахаром и развести небольшим количеством приготовленного какао, влить в посуду с готовым какао и взбить венчиком, затем сразу разлить в чашки.

Мед

Улучшает умственные способности, в частности запоминание и воспроизведение информации. Указанные заслуги приписывают глюкозе, которая находится в пчелином меде в большом количестве. В небольших объемах присутствуют здесь и описанные выше витамины группы В. Кроме того, мед называют природным антиоксидантом, что делает его ценным оружием в борьбе с ранним старением клеток мозга.

Коктейль с медом

***Состав**: молоко – 250 г, мороженое – 2 ст. ложки, мед – 25 г, лимонный сироп – 25 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом

***Состав**: мед – 100 г, апельсиновый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 0,5 стакана, сырое яйцо – 1 шт.*

Все хорошо взбить и подать с кусочками льда.

Яблочная вода с медом

***Состав**: яблоки – 100 г, вода – 200 г, мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Напиток для диабетиков

***Состав:** шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить.

Лимон с медом и сухофруктами

Состав: *изюм – 200 г, курага – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 200 г, крупный лимон – 1 шт., мед – 2–3 ст. ложки.*

Подготовить все необходимые ингредиенты. Лимон помыть с щеткой, разрезать вместе с кожурой на дольки. Курагу, изюм и чернослив (отдельно все) залить на пару минут кипятком. Затем все ингредиенты размельчить и смешать при помощи блендера. Сначала в блендер добавить грецкие орехи, хорошенько размельчить их, затем добавить лимон, мед и далее сухофрукты. Все перемолоть до однородной массы. Смесь переложить в баночку, плотно закрыть крышкой и хранить в холодильник.

Запеченный инжир

Состав: *инжир – 20 шт., мед – 10 ст. ложек, сливочное масло – 10 ст. ложек, грецкие орехи – 20 шт.*

Отрезать веточку, затем крестообразно надрезать верхушку. Раскрыть инжир как цветок. На верхушку каждого положить по чайной ложке сливочного масла, после чего последует ложка меда. Затем положить грецкий орех по верх каждого надрезанного инжира и поставить в духовку на 15 минут при температуре 180 ˚С.

Десерт с медом

Состав: *инжир – 8 шт., сыр маскарпоне – 1/3 чашки, мед – 1/3 чашки, молотая корица – 1/4 ч. ложки, молотый кардамон – 1/8 ч. ложки, молотый душистый перец – 1/8 ч. ложки, веточки свежей мяты – 4 шт.*

Упорядочить инжир разрезанной стороной вверх между четырьмя чашами. Используя ложку, аккуратно сделать небольшое углубление в центре мякоти каждого инжира. Добавить ложку маскарпоне в центр каждой половинки инжира. Поместить мед со специями в небольшую жаропрочную миску и поставить ее на кастрюлю с кипящей водой. Варить на среднем огне, помешивая, пока мед не растопится и не станет теплым, это 1–2 минуты. Полить медом каждый инжир, украсить веточками мяты и сразу подавать.

Гранола

Состав: *овсяные хлопья – 6 чашек, орехи – 100 г, семечки – 50 г, зародыши пшеницы или льняного семени – 1/3 стакана, молотая корицы – 3/4 ч. ложки, яичные белки – 3 шт., соль – 3/4 ч. ложки, сахар, мед, сироп агавы или патока – 3/4 чашки, оливковое*

масло – 1/3 чашки, сушеные фрукты – 1 стакан.

Разогреть духовку до 170 °C. Смешать овсяные хлопья, орехи, семена, зародыши пшеницы и корицу в большой миске. В другой миске взбить яичные белки и соль в пену. Добавить сахар и оливковое масло. Добавить жидкие ингредиенты в сухие ингредиенты и перемешать. Выложить смесь на листах для выпечки и разровнять. Выпекать 20 минут, затем аккуратно перевернуть с помощью шпателя. Продолжать выпекать до золотистого цвета, около 10 минут. Дать полностью остыть, затем выложить в миску и осторожно перемешать в сушеных фруктах.

Льняное масло

Концентрация всех необходимых составляющих для лечения сосудов, профилактики тромбов и улучшения кровоснабжения мозга в одном месте позволяет назвать льняное масло одним из самых удачных вариантов для восстановления утраченных свойств памяти и активизации всех умственных процессов. В нем жирные кислоты омега-3, 6 и 9, практически все представители витаминов группы В, витамины Е, F и К, калий, фосфор, магний, цинк. Готовить пищу на этом масле не рекомендуется, названные свойства масла имеют место лишь в сыром виде, без термической обработки.

Употреблять масло можно:

– самостоятельно в чистом виде по 1 столовой ложке в день (желательно перед едой),

– в качестве добавки к овощам или другим блюдам.

Салат с киви, авокадо и фисташками

Состав: *авокадо – 1 шт., киви – 3 шт., огурец – 2 шт., руккола – 3 листика, орехи фисташки (можно добавить кедровые или кешью) – 100 г, сок лимона 2 ст. ложки, льняное масло 2 ст. ложки, соль, перец.*

Нарезать кубиками авокадо, огурец и киви. Смешать. Приготовить заправку из лимонного сока и льняного масла (взбить вилкой до получения однородного соуса.) На тарелку выложить листья рукколы, сверху салатную смесь, полить соусом, перчим, посыпать орешками. Фисташки и кедровые орешки придадут особый вкус и очарование этому салату.

Салат с креветками и листьями салата

Состав: *креветки – 300 г, листья салата микс – 200 г, вяленые помидоры – 50 г, помидоры черри – 6–8 шт., авокадо – 1 шт., льняное масло – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1,5–2 ст. ложки (по вкусу), соль.*

Креветки сварить в слегка подсоленной воде минуты 3. Затем охладить и очистить. Листья салата тщательно промыть и подсушить на полотенце. Разрезать помидоры черри пополам. Вяленые помидоры нарезать на полоски. Авокадо почистить и нарезать на небольшие кубики. Приготовление заправки: смешать

льняное масло, лимонный сок, соевый соус, горчицу и соль. Выложить все ингредиенты для салата на тарелку и полить заправкой. Подать к столу.

Креветки с чесночным майонезом

Состав: *готовые креветки, чеснок – 2 зубчика, яйцо – 1 шт., горчица – 1/2 ст. ложки, льняное масло – 100 мл, 1 лимон, винный уксус – 1 ст. ложка, соль, перец.*

Положить чеснок в маленькую форму для духовки и обрызгать льняным маслом. Запекать на большом огне 5–6 минут, затем очистить и сделать пюре. Добавить яичный желток, горчицу, соль и перец. Энергично взбивать, постепенно добавляя льняное масло. Когда все масло добавлено, влить белый винный уксус и выдавить лимон. Подавать вместе с блюдом с креветками.

Орехи

Самым ярким представителем орехов для стимулирования мозговой активности является грецкий. Регулярное употребление данного ореха способно значительно увеличить показатели скорости обработки информации, повысить реакцию мозга, улучшить способность запоминания больших объемов информации. Польза орехов очевидна благодаря богатому составу витаминов и микроэлементов. угнетения когнитивных способностей. Достаточно съедать по 3–4 ореха в день, но не более 10 в сутки.

Пудинг с орехами

***Состав**: сливочное масло – 100 г, мука – 200 г, молоко – 500 г, молотые жареные ядра грецкого ореха – 150 г, абрикосовый джем – 300 г, ром – 50 г, яйца – 8 шт., корица – 1 г, сахар – 250 г, соль.*

Молоко, масло, щепотку соли хорошо перемешать, поста вить на огонь и довести до кипения. Непрерывно помешивая кипящее молоко, засыпать в него муку. Массу охладить немножко и добавить к ней яичные желтки, растертые со 100 г сахара. Яичные белки взбить в крепкую пену с 70 г сахара, перемешать с молотым орехом и ввести в приготовленную ранее массу. Форму смазать маслом, наполнить пудинговой массой, поставить в горячую духовку и запекать. Абрикосовый джем вымешать с оставшимся сахаром, корицей, ромом и подать к пудингу.

Чернослив, фаршированный творогом

***Состав**: чернослив – 150 г, творог – 60 г, сахар – 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов – 30 г, ликер – 15 г.*

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить гор кой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Закуска из чернослива с орехами и чесноком

***Состав**: чернослив – 250 г, толченые ядра орехов – 1 стакан, чеснок – 1–2 дольки, майонез – 5–6 ст. ложек, сахар – 1 ч. ложка, лимонный сок, соль по вкусу.*

Из подготовленного чернослива удалить косточки. Ядра орехов растереть с измельченным чесноком до получения однородной массы. Добавив соль, постепенно влить, растирая, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Растереть массу до тех пор, пока она не станет белой. Полученной массой нафаршировать чернослив. При подаче его положить в салатник, залить майонезом, смешанным с сахарным песком, посыпать зеленью петрушки.

Печенье ореховое

Состав: *пшеничная мука – 100 г, сахар – 300 г, яйца – 5 шт., орехи грецкие (очищенные) – 2 стакана.*

Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром и соединить с орехами. Добавить муку, размешать и осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить на мокрую доску и скатать колбаски шириной в 2 пальца. Нарезать колечками, сантиметровой толщины, и уложить на противень, смазанный маслом. Желательно на каждое печенье сверху положить по половине очищенного миндального ореха.

Парфе ореховое

Состав*: сливки – 600 г, сахарный песок – 150 г, молоко – 120 г, яичные желтки – 90 г, ядра грецких орехов – 100 г.*

Очищенные ядра грецких орехов измельчить и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Полученную смесь развести горячим молоком, проварить до загустения и охладить. Охлажденные сливки взбить, соединить с готовой смесью, уложить в формы и заморозить.

Торт

Состав: *морковь – 300 г, фруктоза – 150 г, мука – 50 г, толченые сухари – 50 г, орехи – 200 г, яйцо – 4 шт., вишневый или другой сок – 1 ч. ложка, щепотка гвоздики и корицы, сода – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Смешать муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешать яичные желтки с двумя третями фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены, осторожно добавить в смесь муку с орехами, а затем – натертую морковь, и все перемешать. Яичные белки взбить с оставшейся фруктозой и тоже добавить к тесту. Форму для выпечки смазать

маргарином, тесто поместить в форму и выпекать в духовке на средней решетке при температуре 175 °С.

Яблоки печеные фаршированные

Состав: *яблоки – 5 шт., орехи дробленые – 1/2 стакана, мед – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, корица.*

Из крупных крепких яблок (антоновка, семеренко, джонатан) осторожно вырезать сердцевину. Приготовить смесь из дробленых орехов, меда, лимонного сока и корицы, дать ей застыть в холодильнике. Затем фаршировать приготовленной смесью яблоки. Поместить их в форму, налить немного воды и запекать 20–30 минут.

Черника

Черника – ягодка для мозга. Она всем известна своим богатым содержанием микроэлементов и витаминов А, С, РР и витамины группы В. Антиоксиданты, содержащиеся в ней, позволяют сохранить молодость клеток мозга и улучшают память. Она содержит множество витаминов (в том числе, А, С, B_1, B_6, B_3), источник магния, калия, фосфора и железа, препятствует развитию болезни Альцгеймера, улучшает память, замедляет процессы старения клеток мозга.

Черника с молоком

Состав: *черника – 0,5 стакана, молоко – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка.*

Молоко прокипятить и охладить, положить сахарный песок и подготовленные ягоды. Перемешать и по давать в стакане.

Напиток

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить.

Кисель из черники

Состав*: черника – 150 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота – 1 г.*

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Сладкий суп из черники с саго

Состав: *черника – 50 г, саго – 15 г, сахар – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан.*

Сварить компот из свежей черники обычным способом, добавить саго и варить до мягкости.

Суп из черники с клецками

Состав: *черника – 120 г, вода – 0,5 л, сахар – 1,5 ст. ложки, крахмал – 1,5 ч. ложки.*

В кипящую воду положить сахар, немного лимонной цедры и подготовленные ягоды. Варить до готовности. В небольшом количестве холодной воды раз вести крахмал, влить в суп, довести до кипения, охладить. Подавать с клецками.

Суп из черники с макаронами

Состав: *ягоды – 300 г, макароны – 50 г, вода – 1 л, сахар – 50 г, сметана – 1 ст. ложка.*

Ягоды перебрать и промыть, посыпать сахарным песком, залить кипятком и продолжать кипятить 7–10 минут. Отдельно в подсоленной воде сварить макароны. Затем опустить их в ягодный суп и перед подачей за править сметаной.

Суфле

Состав: *черника – 1 стакан, сахар – 100 г, белки – 2 шт.*

Ягоды протереть через сито, добавить сахар и варить до загустения. Полученный сироп слегка охладить и соединить с белками, взбитыми в крепкую пену. Смесь размешать и взбить миксером. Переложить ягодную смесь в формочку, смазанную маслом и выпекать на сильном жару.

Энергетическое драже

Состав: *бразильский орех – 200 г, фундук – 200 г, сушеная черника – 100 г, хурма – 1 шт., изюм – 50 г, мед – по вкусу, кокосовая стружка – по вкусу.*

Орехи, мед, изюм, хурму (нужно вынуть косточки) и чернику поместить в кухонный комбайн и взбить до однородной массы. Из полученной массы скатать небольшие шарики и обвалять их в кокосовой стружке.

Травы

Женьшень. Корень женьшеня способен избавить не только от плохого настроения, подавленности и упадка сил. Это растение поможет снизить уровень холестерина, а также наладить кровоснабжение мозга, что важно для правильной работы всех его отделов и каждой клетки в отдельности. Для профилактики склероза и поддержания хороших когнитивных способностей достаточно одной чайной ложки измельченного корня в день.

Гинкго Билоба. Активизирует кровообращение, тем самым улучшая доставку кислорода к клеткам головного мозга. Оказывает противоокислительное действие, замедляет образование тромбов. Все это способствует улучшению памяти, поддержке нормального артериального давления, снижению утомляемости, а также реабилитации клеток мозга после инсульта.

Уникальное растение составляет основу множества лекарственных препаратов, в том числе от атеросклероза.

Розмарин. Вдыхание паров масла розмарина оказывает видимый эффект на результаты интеллектуальной работы. Являясь антиоксидантом, розмарин оказывает нейтрализирующее действие на свободные радикалы, стимулирует деятельность ума, повышает внимательность, улучшает память.

Кофе

Активизацию умственной деятельности обычно связывают с содержащимся в нем кофеине. Однако существуют исследования, доказывающие, что подобный эффект достигается лишь при употреблении кофе новичками. Люди, которые пьют кофе давно, привыкают к нему, и кофеин уже не действует на их нервную систему соответствующим образом. Однако кроме кофеина, напиток может похвастаться еще одним алкалоидом – **тригонеллином,** который также помогает удержать связи между нейронами мозга и сохранить ясность ума на долгое время.

Обыкновенный кофе

***Состав**: молотый кофе – 8 г, вода – 200 г.*

В чистую эмалированную кастрюлю налить кипяток и ополоснуть им кастрюлю, затем всыпать кофе, залить кипятком, довести до кипения и дать настояться несколько минут. При этом гуща оседает на дно. Готовый напиток через сито перелить в кофейник и подать на стол.

Кофе по-восточному

***Состав**: молотый кофе – 10 г, вода – 100 г, сахарный песок – 10 г.*

Кофе засыпать в специальную посуду с ручкой (турку), добавить сахарный песок, залить холодной водой и довести до кипения на раскаленном песке. В чашки разлить, не процеживая.

Отдельно в стакане подать холодную кипяченую воду.

Кофе по-арабски

***Состав**: кофе – 40 г, вода – 400 г, сахарный песок – 40 г.*

В кофейник из нержавейки или мельхиоровый налить воду, положить сахарный песок, затем поставить его на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, снять кофейник с плиты, всыпать кофе, размешать его и снова довести до кипения. Затем снять с плиты, долить воды до нормы и в последний раз довести кофе до кипения.

Кофе по-египетски

***Состав**: молотый кофе – 10 г, вода – 125 г.*

В кофейник залить воду и довести ее до кипения, засыпать кофе и довести до кипения; пена, которая получается при закипании, трижды сливается в подготовленные чашки.

После этого кофе с осадком разлить в чашки.

Кофе по-африкански

***Состав**: крепкий кофе – 400 г, сахарный песок – 65 г, апельсин – 3 шт.*

Сварить крепкий черный кофе и горячим налить в чашки. Разрезать на четвертинки апельсин и выжать из них сок прямо в чашки, добавить сахарный песок.

Кофе по-австрийски

***Состав**: кофе – 20 г, вода – 50 г, желток – 1 шт., молоко – 50 г, сахарная пудра.*

Сварить крепкий черный кофе. Молоко прокипятить, охладить и соединить с желтком куриного яйца, размешать. В молоко добавить, помешивая, горячий черный кофе, довести до кипения. Разлить в чашки, отдельно подать сахарную пудру.

Кофе по-французски

***Состав**: молотый кофе – 50 г, вода – 400 г, соль, сахарный песок – 45 г.*

Сварить черный крепкий кофе, посолить и процедить, разлить в чашки.

Отдельно можно подать сахарный песок.

Кофе по-итальянски

***Состав**: сваренный черный кофе – 400 г, молоко – 400 г, корица – 2 г.*

Сварить черный кофе и разлить его в чашки, положить в них молотую корицу, налить горячее молоко и, не размешивая, подать на стол.

Кофе по-шварцвальдски

***Состав**: крепкий кофе – 120 г, сок – 30 г, сахарный песок – 15 г, лед.*

В приготовленный горячий кофе добавить сок или сироп черешни. Такой кофе разлить в стаканы, наполненные до половины мелко нарубленным льдом, добавить сахар, размешать и подать на стол.

Кофе по-венски

***Состав**: молотый кофе – 20 г, вода – 400 г, сливки – 200 г, сахарный песок – 100 г, шоколад – 40 г.*

Из натурального кофе сварить крепкий черный кофе. Разлить его по чашкам, выпустить в них взбитые с сахаром сливки, сверху посыпать тертым шоколадом.

Кофе по-берлински

***Состав**: молотый кофе – 40 г, вода – 400 г, сливки – 400 г, сахарный песок – 100 г.*

В посуду насыпать молотый кофе, залить водой, довести до кипения. Снять с плиты, процедить, добавить сливки и сахар и опять поставить на плиту и довести до кипения. При подаче разлить в чашки и положить пенки.

Кофе по-варшавски

***Состав**: молотый кофе – 40 г, вода – 400 г, сливки или молоко – 200 г, сахарный песок – 100 г.*

Сварить крепкий черный кофе, процедить, добавить молоко или сливки, сахарный песок и снова довести до кипения. При подаче кофе разлить в чашки, положив в каждую пенку от молока.

Витамины и микроэлементы для сосудов головного мозга

Проблемы с памятью, зрением и речью зачастую спровоцированы нарушениями кровоснабжения головного мозга. Избежать этих патологий можно, регулярно употребляя витамины для сосудов головы.

Глюкоза. Важным составляющим, обеспечивающим продуктивную работу мозга, является глюкоза. Она содержится в таких продуктах, как изюм, курага, мед.

Витамин С. В больших количествах, витамин С содержится в цитрусовых, черной смородине, японской айве, болгарском перце и облепихе.

Железо. Это самый главный элемент, необходимый нашему мозгу. Его наибольшее количество, содержится в таких продуктах, как: зеленые яблоки, печени. Много его также в зерновых и бобовых.

Кальций. Наибольшее количество органического кальция, содержится в молочных продуктах, сыре и яичных желтках.

Лецитин. Являясь мощным антиоксидантом, лецитин также ответственен за нормальное функционирование головного мозга. Им богаты такие продукты, как мясо птиц, соя, яйца и печень.

Магний. Защищает мозг от стресса. Он содержится в гречке, рисе, листовой зелени, фасоли, а также, в зерновом хлебе.

Кислоты класса Омега. Входит в состав мозга и оболочек нервов. Встречаются в жирных видах рыб (скумбрия, лосось, тунец). Также, присутствуют в грецких орехах, оливковом и растительном масле.

Магний способствует релаксации нервных окончаний. Когда организму не хватает магния, нейроны легко возбуждаются, но не проходят стадию расслабления. У человека может появиться раздражительность, бессонница, эмоциональная лабильность. Сосуды головного мозга избавляются от спазма, снимаются головные боли. Содержится в гречке, листовой зелени, бобовых, рисе.

Калий поддерживают функционирование клеточных стенок. Кроме того, он сохраняет концентрацию магния в организме, снабжает мозг кислородом. В больших количествах находится в кураге, бананах, корне сельдерея, грибах, сое, отрубях.

Цинк усиливает интеллектуальные способности и память, борется с депрессией, стрессом, играет важную роль в контроле над эпилептическими приступами. Еда, обедненная им, позволяет

сокращаться связям между нейронами. Содержится в мясе, рыбе и морепродуктах, сыре и соевых бобах.

Тиамин (B1). Главный витамин, с помощью которого активизируется работа мозга. Без его присутствия начинает скапливаться молочная кислота, что ведет к сильной усталости, нарушению деятельности сердца. Как следствие, кровообращение ухудшается и истончаются сосуды. Еда, в которой полностью отсутствует этот витамин, может привести к параличам. Недостаток тиамина приводит к нарушению координации, онемению конечностей и депрессивному состоянию. Повышенная концентрация тиамина отмечена в мясе, рыбе, орехах, горохе, овсяной крупе и яйцах.

Рибофлавин (B2). Снабжает мозг энергией, необходимой для физических занятий и высоких умственных нагрузок. Содержится в мясных и кисломолочных продуктах, при недостатке этого витамина наблюдаются сонливость, потеря аппетита, головная боль, заторможенность и слабость.

Никотиновая кислота (B3). Увеличивает энергетическую выработку и нормализует работу головных сосудов. Содержится в орехах, печени, яйцах, мясе, бобовых, рыбе и гречке.

Пантотеновая кислота (B5). Отвечает за нейронные импульсы и стимулирует умственную активность. Нехватка этого вещества приводит к бессоннице, депрессии, непреходящей усталости и снижению памяти. Содержится в горохе, капусте, молоке, печени и гречке.

Пиридоксин (B6). Нормализует работу нервной системы, служит дополнением к витаминным комплексам, укрепляющим сосуды головы. При нехватке витамина наблюдается тревожность, раздражительность, депрессия, нарушение сна. Содержится в бобовых культурах, грецких орехах, бананах, печени, рисе и зерновых.

Фолиевая кислота (B9). Отвечает за оперативность мышления, адекватную возбудимость и нервные торможения. Недостаток фолиевой кислоты вызывает проблемы с памятью, утомляемость и апатию. Присутствует в орехах, грибах, овощах, сырых фруктах, крупах и говядине.

Цианокобаламин (B12). Контролирует режимы бодрствования и сна, стимулирует познавательные мозговые функции. Нехватка приводит к старческому слабоумию, депрессии, звону в ушах, раздражительности, расстройствам памяти и зрения. Повышенная концентрация этого витамина наблюдается в морепродуктах, морской капусте, мясе птиц и молоке.

Продукты и блюда для сосудов головного мозга

Чай

Благодаря особым ферментам, а также многочисленным витаминам и минералам листья зеленого чая не только тонизируют и снимают раздражение и стресс, но и эффективно борются с расстройствами памяти.

Зеленый чай

Состав: *зеленый чай – 3 ч. ложки, ягоды малины – 2 ст. ложки, ягоды ежевики – 1 ст. ложка, листья смородины и малины – по 5 г, вода – 500 мл.*

Измельченные листья и чай залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 минуты, затем долить еще 1 стакан кипятка, добавить ягоды и настаивать 3 минуты. Пить по 1 чашке 3 раза в день после еды.

Чай с вишневыми веточками

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, сухие вишневые веточки – 30 г, вишни без косточек – 10 шт., вода – 500 мл.*

Вишневые веточки очистить, наломать и залить кипятком. Настаивать 15 минут, затем подогреть, но не доводить до кипения, добавить зеленый чай и ягоды, настаивать 4–5 минут и процедить. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Чай с цедрой лимона

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, тертая цедра лимона – 1 ч. ложка, свежие листья мяты – 5 г, черная смородина – 3 ягоды, яичные желтки – 2 шт., сахар – 1 ч. ложка, вода – 300 мл.*

Чай, цедру лимона, мяту и черную смородину залейте кипящей водой, настаивать 5 минут, затем процедить и охладить до комнатной температуры. Желтки взбить с сахаром в пену и влить в чай. Пить чай по 1 стакану утром после еды.

Чай жасминный

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, цветки жасмина – 1 ч. ложка, листья брусники – пол чайной ложки, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить горячей водой, настаивать 7 минут,

затем процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

Чай с душицей

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, черный чай – 1 ч. ложка, измельченные ягоды шиповника – 7 г, измельченные ягоды рябины – 5 г, мята и душица – по 3 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 чашке 2 раза в день утром и вечером.

Шиповник

Обеспечивает мозг витамином С, который способствует улучшению кровоснабжения.

Шиповниковый квас

Состав: *свежий шиповник – 500 г, сахар – 800 г, вода – 5 л, дрожжи – 10 г.*

Плоды моют, удаляют косточки, мелко рубят. Сахар тщательно растирают с измельченными плодами, затем добавляют воду, дрожжи и ломтик ржаного хлеба. Смесь ставят для брожения в теплое место. Когда на поверхности появится пена, квас процеживают, разливают в бутылки, укупоривают и ставят для созревания на сутки в теплое место. После этого квас готов к употреблению. Хранят в холодном месте. Шиповниковый квас особенно богат витамином С.

Сбитень

Состав: *шиповник (сушеный) – 1 стакан, вода – 1 л, сбитень простой – 1 л.*

Тщательно перебрать и промыть водой плоды шиповника, залить водой и кипятить в течение 15 минут, затем дать отвару постоять в течение часа. Смешать затем приготовленный отвар со сбитнем в пропорции 1:1.

Чай

Состав: *высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Чай из шиповника и малины

Состав: *ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах, вода – 250 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятите 10 минут, выдержать 3 часа, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3

раза в день.

Шиповнико-медовый чай

Состав: *плоды шиповника – 20 г, лимонный сок – 5 мл, мед – 15 г, вода – 200 мл.*

Сушеные ягоды шиповника мельчить, облить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде при плотно прикрытой крышке, дать настояться 10 минут. Отвар профильтровать. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и брусники

Состав: *плоды брусники и шиповника поровну, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварить 500 мл кипящей воды и кипятить 10 минут, затем выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в холодном и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и рябины

Состав: *плоды рябины и шиповника поровну, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться час, слить через марлю, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и чабреца

Состав: *сушеные ягоды шиповника – 10 г, сушеные листья чабреца – 5 г, мед – 15 г, вода – 200 мл, мед по вкусу.*

Плоды шиповника измельчить, облить кипящей водой и варить 5 минут, а далее добавить листья чабреца. Настаивать 10 минут, профильтровать, добавить по вкусу мед.

Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы

Состав: *плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:1:3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварите кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины и крапивы

Состав: *плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы в соотношении 3:1:2, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, выдержать час, профильтровать, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови

Состав: *плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови в соотношении 3:1:3:3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку смеси облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, брусники, смородины и малины

Состав: *в равных количествах плоды шиповника, листья малины, листья смородины, листья брусники, вода – 200 мл.*

2 ст. ложки состава заварить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в плотно прикрытой емкости до охлаждения, затем профильтровать, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай с боярышником

Состав: *черный чай – 1 ст. ложка, мята – 10 г, измельченные плоды шиповника – 7 г, пустырник – 5 г, измельченные ягоды боярышника – 3 г, корень валерианы – 2 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 чашке 4 раза в день после еды.

Чай с соком лимона и ягодами

Состав: *черный чай – 2 ч. ложки, ягоды черники – 1 ст. ложка, измельченные ягоды шиповника – 2 ст. ложки, сок половины лимона, вода – 500 мл.*

Чернику и шиповник залить холодной водой, довести до кипения, процедить и залить приготовленным отваром чай. Настаивать 7 минут, процедить и влить лимонный сок. Пить чай

по 1 стакану 2–3 раза в день сразу после еды.

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.*

Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов – для начинок и приправ. Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника

Состав: *лепестки шиповника – 30 г, сахар – 700 г, вода – 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Настой шиповника

***Состав**: плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 ˚С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Морс из шиповника

***Состав:** свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 ˚С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока).

Морс из плодов шиповника и яблок

***Состав**: ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Сок для диабетиков

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить.

Мусс из лепестков шиповника

Состав: *готовый сироп из лепестков шиповника – 1 стакан, манная крупа – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, вино – 10 мл, измельченные орехи – 2 ст. ложки.*

Манную крупу развести в воде и влить полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника. Проварить при постоянном помешивании 5–6 минут. Полученную массу охладить, поставить на лед и взбить венчиком до образования густой пены. Подавать в вазочках, мусс можно полить сиропом с вином или посыпать тертым орехом.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника – 40 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Смородина

Витамины С, B_1, B_2, B_5, B_6 чрезвычайно полезны для сосудов мозга головы.

Квас северный

Состав: *вода – 1 л, ржаные сухари – 1 кг, сахар – 750 г, черносмородиновый лист – 20 г, пивные дрожжи (жидкие) – 3 ст. ложки.*

Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар залить кипятком, тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплом месте на 3–4 часа. Отстоявшуюся смесь процедить. Добавить в сусло закваску, выставить на 3 дня на холод. Затем сусло нагреть до температуры 100 °С и кипятить 7 минут, снимая образующуюся пенку. Горячий напиток процедить, охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на сутки в холодное место.

Квас из черной смородины

Состав: *вода – 5 л, черная смородина (сок) – 1 л, дрожжи – 20 г, сахар – 1 ч. ложка.*

Прокипевшую подслащенную воду остудить, влить в нее сырой сок черной смородины, положить дрожжи, растертые с 1 ч. ложкой сахара, и поставить на 2 дня в теплое место. Затем разлить квас в бутылки, укупорить и хранить на холоде.

Фруктовый сбитень

Состав: *мед – 2 кг, вода – 7,5 л, сок (из смородины, клубники, малины) – 1 кг.*

Мед, воду и сок из килограмма сочных ягод (смородины, клубники, малины или смеси соков) уваривать на медленном огне около 2х часов, снимая пену. Остудив жидкость, процедить. Употреблять немедленно.

Компот из черной смородины

Состав: *ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу.*

Черную смородину промыть, залить горячей водой и довести

до кипения. Добавить подсластитель по вкусу.

Компот смородиново-лимонный Состав: сок смородины – 40 мл, лимонный сок – 20 мл, мятный сироп – 20 мл, сахарный сироп – 10 мл, лед, ягоды смородины

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты добавить лед кубиками по вкусу. Затем украсить стакан фруктами или ягодами и подавать.

Компот смородиновый

Состав: *смородиновый сок – 50 мл, сахарный сироп – 30 мл, половина яичного белка, газированная вода – 70 мл, лед – 1 кусочек.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой.

Компот «Черные глаза»

Состав: *черносмородиновый сок – 80 мл, сливовый сироп – 20 мл, 1 белок, лед, газированная вода – 60 мл, ягоды смородины – 2 шт.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой. Опустить туда ягоды.

Морс черносмородиновый

Состав: *черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) – 50 г и 1 стакан, мята*

(свежие листья) – 30 г, вода – 2 стакана, мед – 3 ст. ложки.

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородину и 3 ст. ложки меда, хорошо размешать, разлить по стаканами, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Морс смородиновый ассорти

Состав: *черная смородина – 1 стакан, красная смородина – 1 стакан, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана, сок 1/2 лимона.*

Взять ягоды черной смородины, ягоды красной смородины, выжать из них сок, а выжимки залить водой и прокипятить на слабом огне 3 минуты, добавить сахар, прокипятить еще 2 минуты, процедить, охлаждают, смешать с соком, добавить сок от лимона. Напиток пить холодным.

Суп из смородины

Состав: *ягоды – 2–3 стакана, манная крупа – 50 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, немного корицы, соли и сахара, вода – 0,5 л.*

В воде растворить сахар, довести до кипения, добавить корицу. Опустить туда подготовленные ягоды, варить до готовности, после чего протереть через сито. Отвар снова довести до кипения, засыпать крупу, добавить пюре и варить до готовности. Положить сливочное масло. Подавать такой суп можно в горячем или холодном виде.

Снежки из смородины

Состав: *ягоды красной смородины – 3 стакана, бел ки – 3 шт., сахарная пудра – 150 г.*

Взбить белки, постепенно добавляя в них сахарную пудру. Положить ягоды во взбитую массу. Полученный крем с ягодами разлить в формочки и выставить на холод.

Кисель смородиновый

Состав*: смородина – 150 г, картофельная мука – 60 г или крахмал – 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито

или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разве денную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Молоко с фруктовым соком

Состав: *молоко – 3 стакана, фруктовый сок – 1 стакан, сахарный песок – 4 ст. ложки.*

В пастеризованное молоко добавить фруктовый сок (сливовый, клубничный, черносмородиновый и другие), сахар и размешать.

Так же можно приготовить молоко с фруктовым сиропом, но в этом случае не следует добавлять сахар.

Фруктово-ягодный соус

Состав: *лимон – 1 шт., черносмородиновый джем – 350 г, консервированный яблочный соус – 350 г, эстрагонный уксус – 25 г, французская горчица или кетчуп – 30 г, перец, лавровый лист – 1 шт., гвоздика – 2 шт., имбирь в порошке, тмин, репчатый лук – 150 г, мадера – 100 г, картофельный крахмал – 10 г.*

Репчатый лук нарезать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить уксусом, добавить лавровый лист, перец горошком, гвоздику, тмин. Покрыть крышкой и варить. Добавить горчицу, протертый черносмородиновый джем, консервированный яблочный соус, лимонный сок, имбирь в порошке и дать вскипеть. Когда соус закипит, в него влить картофельный крахмал, разведенный мадерой, и довести до кипения, после чего процедить через сито. Этот соус подается к домашней птице, дичи, ветчине. Соус хранится в холодном месте около 8 дней.

Сок черносмородиновый с мякотью Состав: смородина черная – 1 кг, вода – 1 стакан; для сиропа: вода – 6 стаканов, сахар – 4 стакана

В эмалированную кастрюлю налить воду, довести до кипения, всыпать ягоды, отделенные от веточек и под крышкой распарить

до полного размягчения. Горячую массу протереть через сито и смешать с кипящим сахарным сиропом. Разлить в банки и стерилизуют в кипящей воде (литровые банки 20 минут, трехлитровые – 40 минут).

Сок яблочно-смородиновый

Состав: *яблочный сок – 2,3 стакана, сок черной или красной смородины – 1,3 стакана, сахар – 2/3 стакана.*

Яблоки промыть, измельчить, заложить в соковарку и приготовить в сок. Смешать его с соком из черной или красной смородины и вылить в эмалированную кастрюлю, добавив сахар. Подогревать до 85 ˚С, после чего разлить в бутылки или банки и пастеризовать при температуре 85 ˚С: полулитровые бутылки и банки 15 минут, литровые – 20, трехлитровые – 30 минут.

Сок ягодный

Состав: *крыжовник – 1 кг, сахар – 8 ст. ложек, черносмородиновый сок – 4 ст. ложки, вода – 2 стакана.*

Зрелые сочные ягоды крыжовника измельчить, добавить воду, подогреть до 60 ˚С и оставить примерно на 30 минут. Из охлажденной массы отжать сок, добавить в него черносмородиновый сок. Подготовленный сок залить в банки и пастеризовать при температуре 80 ˚С: полулитровые банки 10 минут, литровые – 15 минут.

Сок черносмородиновый натуральный

Состав: *смородина черная – 2 кг, вода – 1 стакан.*

Ягоды давят деревянным пестиком, перекладывают в кастрюлю, добавляют воду, подогретую до 80 ˚С. Ягоды с водой оставляют нагреваться на слабом огне около 30 минут при температуре до 60 ˚С. Затем сок отжимают, снимают с осадка, фильтруют. Консервируют двумя способами в зависимости от величины емкости, в которой будет храниться сок. При розливе в банки вместимостью 2 л и более сок консервируют способом горячего розлива. Для этого подогревают сок до 95 ˚С и сразу разливают в предварительно стерилизованные банки так, чтобы он пролился через края. Укупоривают крышками, переворачивают вверх дном до полного остывания. В банки небольшого объема заливают сок, нагретый до 80 ˚С. Затем банки пастеризуют (ставят в горячую воду на огонь) при 85 ˚С: полулитровые банки 15 минут, литровые – 20 минут.

Чеснок

Основная причина развития склероза – старение сосудов. Это проявляется в накапливании холестерина, образовании бляшек и утолщении стенок сосудов. Немаловажным плюсом применения чеснока является его способность очищать сосуды, а следовательно, улучшать работу головного мозга. При ранних симптомах рассеянности, повышенной утомляемости и пробелах в памяти надо уделить особое внимание чесноку.

Из всех сортов мяса чеснок лучше всего сочетается с бараниной. Прекрасно подходит он к большинству морепродуктов, например, к креветкам, морским гребешкам, крабам и омарам. В русской кухне чеснок идет преимущественно в соления – грибные и овощные.

Настойка для улучшения способности к запоминанию и профилактики развития атеросклероза. Измельчить 1–2 дольки чеснока с помощью давилки. залить стаканом масла (нерафинированного). Оставить настояться, как минимум, в течение суток. Добавить к полученной смеси сок свежего лимона перед самым употреблением из расчета 1 ч. ложка лимонного сока на 1 ч. ложку раствора. Принимать по одной ложке 1–2 раза в день.

Сырой чеснок увеличивает скорость кровообращения, от этого мозг начинает быстрее работать. Съедать 2–3 зубчика в день будет достаточно.

Чесночная заправка

***Состав**: чеснок – 50 г, сметана или квас – 100 г, уксус.*

Очистить чеснок от шелухи, мелко его пошинковать и развести квасом, сметаной или уксусом.

Пряная смесь для овощных блюд

***Состав:** черный перец – 4 зерна, красный перец – 1 стручок, чеснок – 2 зубчика, укроп – 5 веточек, петрушка – 1 лист, хрен – 1 лист, сельдерей, лавровый лист – 1 шт.*

Все измельчить и перемешать.

Салат из помидоров и сладкого перца

***Состав:** сладкий перец – 5 шт., помидоры – 3 шт., зелень*

укропа и сельдерея, чеснок – 2 зубка, растительное масло – 2 ст. ложки, яблочный уксус – 1 ст. ложка.

Очистить перцы от семян и плодоножки, нарезать соломкой и перемешать с нарезанными помидорами, зеленью укропа и сельдерея, толчёным чесноком, добавить растительное масло и столовую ложку яблочного уксуса. Салат украсить помидорами и сельдереем.

Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки

Состав: *по 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука, чеснок – 2 зубка, растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Обработанные листья крапивы, перебранную и промытую зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: *морковь – 50 г, листья крапивы – 20 г, чеснок – 3 г, ядра грецких орехов – 10 шт., зеленый лук – 20 г, лимонный сок – 5 г, зелень петрушки – 3 г, соль.*

Очищенную сырую морковь натереть на мелкой терке, смешать с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправить майонезом с лимонным соком, украсить зеленью петрушки.

Соус с вином и чесноком

Состав*: красный соус (основной) – 800 г, кости свиных копченостей – 150 г, красное виноградное вино – 100 г, виноградный уксус – 200 г, зеленый лук – 50 г, сельдерей и петрушка – 60 г, чеснок – 5 г, острый красный перец, перец горошком, соль.*

В кастрюлю влить виноградный уксус, добавить дробленые кости свиных копченостей, измельченные петрушку, сельдерей, зеленый лук, чеснок, перец горошком и варить на слабом огне 15–20 минут. Затем влить горячий красный соус (основной) и варить до получения консистенции сливок. После этого соус процедить, влить красное вино, добавить красный перец, соль и вскипятить еще раз. Соус с вином и чесноком подают к блюдам из дичи и домашней птицы.

Лимонное масло

Состав: *растительное масло – 0,25 л, лимон – 1–2 шт., чеснок – 1–2 зубчика, горчичный порошок – 0,5 ч. ложки.*

Постепенно добавляя сок лимона, взбить масло, добавить 1–2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотку горчичного порошка. Можно все это поместить в бутылку и энергично встряхивать.

Похлебка по-суворовски Состав: судак – 70 г, сушеные грибы – 20 г или свежие – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 5 г, репчатый лук – 10 г, корень сельдерея или петрушки – 5 г, свежие помидоры – 20 г, чеснок – 2 г, сливочное масло – 10 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец

Сварить рыбный бульон. Свежие или сушеные грибы отварить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, рыбу кусочками. Отваренные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, также нарезанные ломтиками, обжарить на масле. Все подготовленные продукты поместить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку. За 10 минут до окончания варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками.

Во время подачи положить мелко рубленый чеснок и зелень петрушки.

Суп-харчо

Состав: *рисовая крупа – 70 г, репчатый лук – 80 г, столовый маргарин – 40 г, томат-паста – 30 г, соус – 30 г, чеснок – 6 г, хмели-сунели (сушеная зелень) – 1 г, специи (черный и красный перец, лавровый лист), вареная говядина или баранина (грудинка) – 150 г, вода – 1 л, стручковый перец, соль.*

Говяжью или баранью грудинку нарубить на кусочки по 30 г, сварить при медленном кипении до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон процедить. Томат-пасту запассеровать с луком и жиром, снятым с бульона. Стручковый перец мелко нарезать. Рисовую крупу предварительно замочить. Заложить в кипящий бульон кусочки мяса, подготовленную рисовую крупу, пассерованный лук и варить до готовности. В конце варки добавить пассерованный томат, перец, соус, зелень, соль, толченый чеснок.

Мясо можно варить в бульоне до готовности и положить его в суп при подаче на стол вместе с зеленью петрушки или кинзы.

Густой суп из баранины

***Состав**: баранина – 400 г, чеснок – 4–5 зубчиков, картофель – 300 г, майоран – 2 щепотки, черный перец – 1–2 горошины, мука – 2 ст. ложки, соль.*

Сварить мясной бульон. За 10 минут до конца варки добавить нарезанный небольшими кубиками картофель, соль, растертый чеснок, майоран. Затем размешать му ку в стакане воды и влить в суп, довести снова до кипения и поварить еще 10 минут. Снять с огня и размять картофель.

Грибной суп с чесноком

***Состав**: свежие грибы (маслята, моховики или подосиновики) – 300 г, вода – 1,5 л, щепотка тмина, чеснок – 6 зубчиков, соль, немного черного молотого перца и зелень лука; **для гренков**: белый хлеб – 2–3 ломтика и немного сала.*

Очищенные грибы нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и варить около 20 минут. Затем добавить чеснок, растертый с солью, перец, немного толченого тмина, мелко нарезанную зелень лука и варить еще 5 минут. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на топленом сале и разложить в тарелки.

Чесночный суп с картофелем

***Состав**: вода или мясной бульон – 1,1 л, картофель – 2 шт., топленое сало – 2 ст. ложки, чеснок – 4–5 зубчиков, черный молотый перец, соль, зелень петрушки или лука.*

Очищенный картофель нарезать кубиками, залить кипятком или горячим бульоном, посолить и сварить до мягкости. Затем добавить сало, растертый с солью чес нок, перец, поварить 2 минуты, снять с огня и всыпать мелко нарезанную зелень.

Баранина с анчоусами

***Состав**: баранина – 2 кг, телятина (часть задней ноги) – 500 г, ветчина – 100 г, анчоусное филе – 30 г, зелень петрушки – 10 г, чеснок – 2 дольки, лук-порей – 100 г, репчатый лук – 50 г, морковь – 150 г, сало – 50 г, зелень тимьяна – 5 г, лавровый лист, красное сухое вино – 0,7 л, соль, перец, гарнир.*

Обработанную баранину (задняя нога без берцовой кости) нашпиговать кусочками ветчины и анчоусным филе (килька или салака пряного посола, очищенные от головы и хвоста с позвоночной костью), панированным в мелко нарезанной зелени

петрушки, растертой с чесноком. Баранью ногу перевязать ниткой или бечевкой и обжарить на слабом огне на сале с луком, морковью и телятиной. Добавить пряности, влить вино и тушить на слабом огне 1,5 часа до готовности. При подаче освободить от ниток, положить на блюдо вместе с телятиной. Полить сочком, в котором тушилась баранина, предварительно удалив жир.

Можно подать, предварительно нарезав на порционные куски. В качестве гарнира используют отварной картофель, фасоль, овощи с зеленью петрушки.

Щука с чесноком

Состав: *щука – 1 шт., петрушка, сельдерей – по 1 корню, морковь – 0,5 корня, чеснок – 4 зубка, картофель – 500 г.*

Подготовленную и обработанную щуку нарезать на куски и отварить с добавлением кореньев. На тарелку уложить отваренные куски щуки и полить ее бульоном с мелко нарубленным чесноком.

Подать с отварным картофелем.

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Состав: *грибы – 500 г, масло – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, чеснок – 3–4 дольки, сыр – 50 г, перец, соль.*

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Кабачки под соусом из чеснока

Состав: *кабачки – 5–6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, чеснок – 5 зубков, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.*

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем растительном масле.

Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Баклажаны жареные

Состав: *баклажаны – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, укроп, соль, творог – 4–5 ст. ложек;* ***для соуса:*** *помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., чеснок, соль, сахар, зелень.*

Баклажаны нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке с солью и жарить в горячем растительном масле. Подавать к столу с приправой из жирного подсоленного творога, заправленного растертым чесноком и мелко нарезанным укропом. Жареные баклажаны можно залить соусом и потушить в духовке.

Приготовление соуса. Помидоры, лук и чеснок обжарить вместе, добавить соль, сахарный песок и мелко нарубленную петрушку.

Креветки с чесночным майонезом

Состав: *готовые креветки – 200 г, чеснок – 2 зубчика, яйцо – 1 шт., горчица – 1/2 ст. ложки, оливковое масло – 100 мл, лимон – 1 шт., винный уксус – 1 ст. ложка, соль, перец.*

Положите чеснок в маленькую форму для духовки и побрызгайте оливковым маслом. Запекайте на большом огне 5–6 минут, затем очистите и сделайте пюре. Добавьте яичный желток, горчицу, соль и перец. Энергично взбивайте, постепенно добавляя оливковое масло. Когда все масло добавлено, влейте белый винный уксус и выдавите лимон. Подавайте вместе с блюдом с креветками.

Жареные кальмары с чесноком

Состав: *тушки кальмаров – 200 г, длиннозерный рис – 125 г, рыбный бульон – 300 мл, креветки – 225 г, цедра 1 лимона, чеснок рубленый – 1 ст. ложка, лук-шалот рубленый – 1 ст. ложка, кинза – 2 ст. ложки, лимонный сок – 2 ст. ложки, соль, молотый черный перец.*

Рис залейте рыбным бульоном. Доведите до кипения, уменьшите нагрев и варите до готовности. Смешайте цедру лимона, рубленые чеснок и лук-шалот. Разрежьте тушки кальмаров пополам. Нарежьте ромбиками и сбрызните лимонной смесью. Жарьте кальмаров 3–4 минуты, до готовности. Посыпьте солью и перцем. Рис выложите вместе с кальмарами. Оформите зеленью.

Имбирный чай с чесноком

Состав: *корень имбиря – 4 см, чеснок – 2 зубка, вода – 2 л.*

Усилить действия имбиря поможет чеснок, который, как и корень имбиря, обладает жгучим вкусом, а значит, способен разогнать пищеварительные и обменные процессы.

Корень имбиря и чеснок почистить и мелко порезать, имбирь лучше нарезать тонкими пластинками, наподобие чипсов. Все сложить в посуду и залить кипятком. После настаивания смесь процедить через марлю. Чай с имбирем готов.

Рыба

Употребление в пищу жирной рыбы существенно улучшает мозговое кровообращение: жирные омега-3 кислоты, содержащиеся в рыбе, оздоравливают кровь, снижая опасность инсульта. Омега-3 кислоты, содержащиеся в рыбе, улучшают состав крови, снижают тромбообразование, предупреждая закупоривание сосудов головного мозга. Жир рыбы оседает в структурных мембранах клеток, делая их более подвижными и эластичными. А это значит, что кровяные клетки легче проходят через суженные сосуды и снабжают мозг и сердце кислородом. Такая маневренность особенно важна с возрастом, когда артерии сужены.

Следует обратить внимание на горбушу (розовый лосось). Она является источником полезных микроэлементов и витаминов, содержит и бета-каротин, и витамины группы В, а также С, D, Е. Она очень богата ненасыщенными жирными кислотами омега-3, которые защищают организм от токсичного влияния внешней среды и способствуют обновлению клеток, а, следовательно, омоложению организма. Минеральные вещества, и в особенности фтор, помогают восстановить работу сосудов. Натрий, цинк, калий, и витамин B_6 нормализуют работу нервной системы и желез внутренней секреции. В горбуше содержится значительное количество йода.

Горбуша в специях

Состав: *филе – 500 г, вода – 1 л, соль – 10 г, перец черный молотый – 10 г, сухие специи для рыбы – 15 г, (можно использовать тимьян, имбирь, базилик, розмарин).*

Можно нарезать рыбу на стейки, а можно разделать на филе. Рыбу помыть, подсушить бумажными полотенцами. Затем смешать соль, перец и сухие специи и натереть полученной смесью кусочки рыбы со всех сторон. Оставить минут на 30 мариноваться. В чашу мультиварки налить воды. Рыбу выложить в чашу для варки на пару. Выбрать режим «На пару» на 20 минут.

Горбуша со сметаной

Состав: *горбуша – 700 г, сметана – 4 ст. ложки, сыр – 100 г, соль – 15 г, перец черный молотый – 10 г, растительное масло – 1 ст. ложка.*

Рыбу почистить, помыть и нарезать на небольшие куски. Посолить и поперчить со всех сторон. Налить в мультиварку растительное масло, включить режим «Выпечка» и выкладываем кусочки рыбы. Обжарить рыбные кусочки со всех сторон. Жарить лучше не все кусочки сразу, а в два-три этапа. Выложить все обжаренные кусочки рыбы в чашу мультиварки и залить их сметаной. В режиме «выпечка» готовить рыбу 30 минут. За 10 минут до окончания времени готовки, рыбу можно посыпать тертым сыром.

Горбуша, запечённая с овощами

Состав: *горбуша – 1 кг, сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., соль, перец черный, тимьян (сушеный) – 1 ч. ложка, сыр мягкий (тёртый) – 70 г, зелень (укроп или петрушка).*

Рыбу почистить от внутренностей, отрезать голову, хвост и плавники. Обсушить бумажным полотенцем. Разрезать рыбу на порционные кусочки. Далее порционные кусочки рыбы сбрызнуть лимонным соком, поперчить, посолить, посыпать тимьяном и дать подождать минут 20. Тем временем порезать лук полукольцами, морковь соломкой (можно потереть на тёрке). Перец порезать на 4 части, сложить их вместе и нарезать полосочками. Помидор порезать. Дно чаши мультиварки застелить фольгой (с бортиками). Смазать оливковым. Выкладывать слоями: лук, морковь, перец сладкий, помидор. Сверху овощей выложить порционные кусочки рыбы. Фольгой накрыть рыбу с овощами. Закрыть крышку мультиварки и устанавливаем режим «Выпечка» на 50 минут.

Сыр натереть на крупной терке. За 7 минут до окончания приготовления открыть крышку мультиварки, развернуть фольгу и посыпать рыбу сыром. Накрыть крышкой и оставить готовиться до звукового сигнала, при этом фольгой уже не накрывать.

Горбуша с рисом

Состав: *горбуша – 1 шт., рис – 2 стакана, перец болгарский – 1 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень – 20 г, растительное масло – 50 мл, бульон или вода – 1 стакан.*

Нарезать горбушу на кусочки среднего размера. Оставить ее на отдельной тарелке и слегка присолить. После этого нарезать все овощи соломкой. Морковь лучше нашинковать на терке для корейских блюд. Нарезать зелень. После этого обжарить овощи в

режиме «Жарка» за 10 минут. В мультиварку в первую очередь, выложить рыбу, потом овощи, после чего рис и зелень. Залить все и выставите режим «Варка» на 20 минут. По окончании сверху можно присыпать зеленью петрушки и подавать со свежими овощами.

Горбуша с чесноком

Состав: *филе горбуши – 500 г, картофель – 500 г, луковица – 2–3 шт., сметана – 100 мл, соль – 10 г, перец – 10 г, приправа для рыбы – 10 г, чеснок – 1–2 зубка.*

Картофель вымыть и очистить. Нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно мультиварки. Посолить и поперчить по вкусу. Если картофель не используется, тогда сначала необходимо очистить и нарезать тонкими кольцами лук. Выложить его в чашу мультиварки и посолить по вкусу. Далее необходимо вымыть и просушить рыбу. Рыбу нарезать средними кусочками и отправить в чашу мультиварки. Посолить и поперчить по вкусу. При желании можно добавить специи для рыбы. Теперь осталось включить мультиварку на режим «Тушение» на 40 минут. Перед завершением процесса приготовления можно заняться соусом. Для этого необходимо очистить чеснок и выдавить его через пресс (можно натереть на терке). Соединить чеснок со сметаной, тщательно перемешать. Также можно добавить специи по вкусу. Добавить соус в мультиварку и тушить еще 10–15 минут до готовности. Рыба, затушенная в мультиварке, получается удивительно нежной и сочной.

Кета в молоке

Состав: *рыба – 1 кг, молоко – 400 мл, лук репчатый – 200 г, сыр – 100 г, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый.*

Рыбу почистить, отрезать головы, плавники. Нарезать на порционные кусочки шириной 3–4 см. Почистить лук и нарезать полукольцами. Сыр натереть на терке. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки слоями: лук, рыба, сыр, лук, рыба, сыр. Верхний слой можно сделать луковым. Рыбные слои солить и перчить. Можно добавить сухие травки. Залить все это молоком. Оно должно чуть-чуть покрывать верхний слой. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Фаршированный кетой лимон

Состав: *кета (филе) – 150 г, лимон – 1 шт., орех мускатный –*

1/3 ч. ложки, перец черный, соль, бульон (рыбный) – 2 стакана.

Рыбу пропустить через мясорубку. Из лимона удалить мякоть, срезав крышечку, и выдержав кожуру в кипятке 5 минут. Рыбу поперчить, посолить и добавить мускатный орех, пару капель лимонного сока, перемешать. Заполнить лимон полученной массой, завернуть в марлю. Опустить лимон в чашу мультиварки, залить рыбным бульоном и проварить 7–8 минут также в режиме «Варка» Затем охладить, освободить от марли, нарезать ломтиками. Можно оформить зеленью.

Стерлядь

***Состав**: стерлядь – 500 г, оливковое масло – 50 г, репчатый лук – 15 г, помидоры – 45 г, белое вино – 70 г, картофель – 300 г, зелень – 10 г, перец, соль.*

Стерлядь без кожи и хрящей потушить с мелко нарезанным репчатым луком, сливочным маслом, помидорами, белым вином, солью и перцем. Готовую стерлядь подают с оливковым маслом, вареным картофелем, украшают зеленью.

Минтай с овощами

***Состав:** филе – 400 г, картошка – 4–6 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец, приправы, растительное масло.*

Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Картошку почистить и нарезать пластинами. Половину всего картофеля положить на дно мультиварки, посолить. Филе промыть, просушить, нарезать произвольными кусочками. Натереть их солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и выложить на картошку. На рыбу выложить нарезанный кольцами лук. Смазать майонезом. Затем выложить еще слой картофеля, слой помидоров, нарезанных тонкими пластинами. Еще раз смазать майонезом, закрыть крышкой и выставить режим «Выпечка» на 50 минут. За 20 минут до окончания, посыпать блюдо тертым сыром и снова закрыть крышкой.

Камбала с луковым соусом

***Состав**: камбала – 500 г, морковь – 60 г, лук – 30 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), луковый соус – 100 г, соль, перец, лавровый лист, картофель.*

Подготовленную камбалу положить в кастрюлю, добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, лавровый лист, корень

петрушки, перец, соль, залить холодной водой и варить в течение 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

Треска, запеченная под луковым соусом с грибами

Состав: *треска – 500 г, овощи и специи для пряного отвара – 10 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, сухари молотые – 1 ст. ложка, картофель – 600 г, соус – 0,5 л, перец черный молотый, соль.*

Приготовление пряного отвара. Для этого на 1 л воды взять 2 ч. ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г моркови и 20 г лука; морковь и лук измельчить, все проварить, добавить тмин.

Сваренные в пряном отваре порционные куски рыбы, нарезанные от филе, положить на сковороду, обложить ломтиками вареного картофеля, залить луковым соусом с грибами, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, запечь и подать на сковороде. Так же можно приготовить щуку, судака, сома, налима.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: *рыба (осетрина, карп, сом) – 800 г, петрушка (зелень) – 300 г, помидоры свежие – 200 г, масло оливковое – 0,5 стакана, соль.*

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить оливковым маслом и поставит в духовку. Подать в холодном виде.

Рыба паровая с помидорами

Состав: *рыба (судак, осетрина, сом, треска) – 250 г, репчатый лук – 2 шт., кинза – 10 г, помидоры – 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло – 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с

них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Печеные сардины

***Состав**: сардины – 500 г, масло оливковое – 40 г, каперсы – 60 г, петрушка (зелень) – 20 г, чеснок – 20 г, соль.*

У сардин удалить головы, внутренности и кости, разрезав для этого рыбу со спины. Хорошо промыть внутренние полости и дать стечь воде. На смазанную оливковым маслом сковороду посыпать петрушку, растертую с чесноком, и разместить радиально сардины хвостами к центру сковороды. Сверху посыпать мелко нарезанными каперсами, полить оливковым маслом и запечь. Через 7–8 минут сбрызнуть лимонным соком. Подать на стол в горячем виде.

Скумбрия запеченная

***Состав**: скумбрия – 6–8 шт., масло оливковое – 1 стакан, петрушка (зелень), сок лимонный (или лимонная кислота), соль.*

Очистить и промыть скумбрию. Посолить и полить каждую 2 столовыми ложками оливкового масла. Выдержать в таком виде несколько часов. Затем каждую рыбку завернуть отдельно в бумагу, намазанную оливковым маслом. Уложить рыбу в форму и запечь. Развернуть рыбу еще теплой, уложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком. Подавать с картофельным салатом или отварным мелким картофелем, залитым разогретым оливковым маслом.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

***Состав**: скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г, лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло оливковое – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом

и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Овсянка

В овсе много витаминов группы В, которые нужны для здоровья нервной системы, хорошей работы мозга.

Овсяная каша

Состав: *овсяные хлопья – 3–4 ст. ложки, молоко – 100 мл, сливки или сгущенное молоко – 50 мл, зелень.*

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Овсянка с кукурузой

Состав: *овсяные хлопья – 1 стакан, замороженные зерна сладкой кукурузы – 1 стакан, вода – 1 стакан, молоко – 2 стакана, соль по вкусу.*

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. Когда каша будет готова, добавить еще 1 стакан молока.

Овсяная запеканка с курагой

Состав: *курага – 100 г, сметана – 200 г, яйцо – 2 шт., овсянка – 150 г, йогурт жидкий сладкий – 250 мл, имбирь свежий – 2 ч. ложки, яблоко кисло-сладкое – 1 шт., фруктоза – 3 ч. ложки, корица молотая – 1 ч. ложка, творог диетический – 200 г.*

Овсянку залить йогуртом на 20 минут. Белки отделить от желтков. Желтки добавить к овсянке, также добавить творог, натертое яблоко, натертый имбирь. Белки взбить в крепкую пену, аккуратно добавить сметану и фруктозу. В смазанную форму выложить овсяную массу и придавить слегка. Присыпать корицей. Сверху аккуратно вылить заготовку суфле и распределить курагу. Отправить в духовку на 20 минут. Дать полностью остыть перед подачей.

Суп овсяный

Состав: *вода, бульон – 1,5 л, картофель – 2 шт., морковь – 1*

шт., лук – 1 шт., овсяные хлопья – 0,5 стакана, соль, перец, зелень рубленая, масло сливочное – 1 ст. ложка.

Моем и чистим все овощи. Отдельно моем зелень, даем ей хорошо стечь и не особо мелко рубим. Картофель режем средними кубиками, морковь соломкой или кубиками поменьше, лук – как можно мельче. Воду или бульон доводим до кипения. В кипящую жидкость бросаем масло, затем засыпаем картошку, морковь и лук. Солим и перемешиваем. Варим около 7–10 минут. В суп всыпаем овсяные хлопья, перемешиваем, еще раз пробуем суп на соль и провариваем его на среднем огне еще минут 10.

Овсяный кисель

Состав: *геркулес – 500 г, хлеб – 1 ломтик, соль, вода – 1 л.*

В миску или какую-нибудь другую емкость насыпаем овсяные хлопья (геркулес) и заливаем водой. Оставим на ночь. Затем кладем кусочек черного хлеба. Даем время немного настояться. Прежде чем будем протирать хлопья, кусочек хлеба убираем. Через сито протираем овсяные хлопья. Варим на небольшом огне, не забываем постоянно помешивать.

Блины для диабетиков

Состав: *овсяная мука – 120 г, молоко – 200 мл, яйцо – 1 шт., соль, сахар – 1 ч. ложка, разрыхлитель – 0,5 ч. ложки.*

Взбить яйцо с солью и сахаром. Обязательно нужно просеять овсяную муку, иначе в тесте будут образовываться комочки. Добавить овсяную муку и разрыхлитель к взбитым яйцам. Перемешать. Добавить к получившейся массе молоко и хорошо перемешать. Можно это сделать миксером на маленькой скорости. Смазываем нагретую сковороду небольшим количеством масла и выпекаем блины. Перед тем как набрать порцию теста для следующего блина, тщательно перемешайте тесто. Комочки в нем образуются постоянно. Выпекайте блины с каждой стороны до готовности.

Котлеты куриные с овсяными хлопьями

Состав: *куриный фарш – 500 г, яйцо – 1 шт., овсяные хлопья быстрого приготовления – 0,5 стакана, молоко – 0,5 стакана, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, соль, перец.*

Вбиваем яйцо в молоко, взбиваем венчиком. Полученной смесью заливаем овсяные хлопья и оставляем их набухать примерно 30 минут. Затем мелко нарезаем лук. Чеснок

выдавливаем с помощью «чеснокодавки». Когда овсяные хлопья набухнут, добавляем к ним куриный фарш, измельченные лук и чеснок, а также соль, перец и другие приправы на собственное усмотрение. Хорошо подойдут специи для курицы и паприка. Тщательно перемешиваем фарш – нужно, чтобы получилась однородная масса. Далее на сковороде разогреваем растительное масло, после чего ложкой или черпаком выкладываем получившийся фарш лепешками. Обжариваем котлеты на сильном огне с обеих сторон, затем убавляем огонь, накрываем сковороду крышкой и продолжаем жарить котлеты до их готовности.

Драники

Состав: *лук – 1 шт., картошка – 5 шт., овсянка – 0,5 стакана, специи, масло растительное для жарки.*

Овсянку залейте кипятком, дайте ей набухнуть. Картошку с луком измельчите в комбайне, можете натереть на терке, если нет комбайна. Потом добавьте к картошке овсянку разбухшую, соль и другие специи по вкусу. Хорошенько все перемешайте. Жарьте драники на разогретой сковороде в масле растительном. Выкладывать можете с помощью ложки столовой. Жарьте с двух сторон по 3–4 минуты. Выложите готовые драники на бумажное полотенце, пускай жир лишний стекает. Подавайте диетические картофельные драники с овощами и сметаной.

Крупы

Для нормальной работы головного мозга необходимо достаточное количество «топлива». И именно таким топливом являются углеводы. Сложные углеводы – это каши. Также в различных крупах содержится фосфор, улучшающий память. Гречка помогает в лечении атеросклероза, так как очищает и укрепляет кровеносные сосуды. Витамины группы В, РР, Р находятся в гречке в сбалансированном соотношении, лучшем, чем в других крупах.

Пшеница по своему составу очень дружественна, а потому полезна человеку. Особыми целебными свойствами обладают проросшие зёрна пшеницы. Приём проростков сочетается с любыми фруктами, но при лечении проростками нежелательно принимать лекарства.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *гречневая крупа – 3 ст. ложки, оливковое масло – 1 ч. ложка, вода – 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, по солить и варить под крышкой. Когда крупа разбух нет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с цветной капустой

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, гречневая крупа – 1 стакан, оливковое масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречневая крупа – 200 г, кабачки – 250 г, вода – 500 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем всыпать крупу,

размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Каша гречневая с ливером

***Состав**: гречневая крупа – 2,5 стакана, легкое – 300 г, лук – 60 г, масло – 3 ст. ложки, соль, перец.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 столовые ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер, посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

Каша гречневая с грибами

***Состав**: сушеные белые грибы – 20–30 г, гречневая крупа – 1 стакан, вода – 2,5 стакана, лук – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Грибной отвар процедить, влить в горшок, довести до кипения, посолить, положить туда грибы, поджаренную гречневую крупу, размешать и варить до полуготовности. Загустевшую кашу поставить в духовку и довести до готовности. При подаче в кашу добавить обжаренный лук.

Каша ячневая с тыквой

***Состав:** ячневая крупа – 200 г, тыква – 400 г, вода – 1 л, соль, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую – с фруктовым соусом.

Каша перловая

***Состав:** перловая крупа – 1 стакан, вода – 750 мл, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено – 1,5 стакана, тыква – 750 г, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Пшенная каша с морковью и яблоками

Состав: *пшено – 1,5 стакана, вода – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, яблоки – 2 шт., сырая тертая морковь – 4 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, гвоздика – 3 шт., мед – 3 ст. ложки.*

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Перловый молочный суп

Состав: *перловая крупа – 40 г, вода – 700 мл, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, сахар, половина яичного желтка.*

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Настой из проросших зерен пшеницы

Состав: *проросшие зерна пшеницы – 3 ст. ложки, кипяток – 2 стакана.*

Прорастить пшеницу можно так: пшеницу промыть, слить всплывшие негодные зёрна, залить прохладной водой на несколько часов для набухания. Затем воду слить, снова промыть,

слить воду и закрыть в чашке мокрой салфеткой на ночь. Утром появятся мелкие росточки. Пшеницу снова промыть и можно употреблять.

Проросшие зерна залить кипятком, настоять 8 часов, затем выпить по полстакана 3 раза в день.

Пшеницу можно есть сырую, её надо долго разжёвывать 50–100 раз, тогда она ферментируется под действием слюны и становится ещё целебнее.

Настой из пшеницы

Состав: *зерна пшеницы – 3 ст. ложки, кипяток – 2 стакана.*

Вечером взять зерна пшеницы, залить в кастрюльке кипятком, укутать полотенцем, настоять ночь, а затем выпить в течение дня по полстакана в три приёма. Настой обладает сосудорасширяющим свойством, полезным для мозга.

Бобовые – соя, фасоль, чечевица

Фасоль и чечевица особенно выделяются своей пользой для сосудов. Они богаты калием и клетчаткой. Соя поставляет в организм протеины и понижает уровень вредного холестерина. Использовать нужно только натуральный, но не генетически модифицированный продукт.

Суп из крапивы и бобовых

***Состав**: крапива – 300 г, фасоль – 1 стакан, растительное масло – 4 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, укроп, соль, репчатый лук.*

Фасоль замочить и отварить. К фасоли добавить оставшуюся воду, перец, соль, рубленый репчатый лук, листья крапивы, растительное масло. Довести до кипения. Подавать со сметаной и укропом.

Фасолевый суп

***Состав:** фасоль белая в собственном соку – 800 г, вино белое сухое – 1 стакан, капуста белокачанная – 0,5 кочана, крупная морковь – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, масло растительное – 1 ст. ложки, бульон куриный – 500 мл, сельдерей (стебель) – 2 шт., колбаса варено-копченая – 300 г, перец болгарский – 3 шт., луковицы среднего размера – 2 шт., соль – по вкусу.*

Лук, морковь и чеснок очистить и измельчить. Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать. Колбасу нарезать тонкими ломтиками. Разогреть в кастрюле масло. Обжарить, время от времени перемешивая, лук, морковь и сельдерей, 8 минут. Добавить колбасу и чеснок, готовить 5 минут. Влить вино и бульон, довести до кипения. Добавить фасоль и капусту, варить 25 минут. Приправить солью и перцем.

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

***Состав:** морковь – 3 шт., фасоль – 0,5 стакана, цветная капуста – 1 небольшой кочан, лук – 1 шт., растительное масло – 30 г, рыба – 700 г, вода – 1,5 стакана, томат-пюре – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.*

Рыбу очистить, порезать на порционные куски, натереть солью и перцем. Фасоль сварить до полуготовности. Морковь

почистить и крупно порезать (можно кружочками). Цветную капусту положить на полчаса в подсоленную воду и разобрать на соцветия. Луковицу разрезать на крупные дольки. Затем все овощи и фасоль положить в кипящую посоленную воду последовательно: морковь, фасоль, лук, капуста. Варить 5 минут. Сверху уложить куски рыбы, сбрызнуть растительным маслом, добавить томат-пюре и тушить до готовности.

Гарнир с фасолью

Состав: *морковь – 150 г, картофель – 150 г, зеленая фасоль – 150 г, цветная капуста – 150 г, зеленый горошек – 150 г, голландский соус – 100 г, сливочное масло – 60 г,* ***для соуса:*** *сливочное масло – 800 г, вода – 100 г, яичные желтки – 12 шт., лимон – 2 шт. или лимонная кислота, соль.*

Морковь, картофель и зеленую фасоль, припущенные отдельно в масле, цветную капусту, залитую голландским соусом, и зеленый горошек, сваренный и припущенный в масле, расположить букетами вокруг мяса. *Приготовление голландского соуса.* В глубокий сотейник влить сырые яичные желтки и холодную воду, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить все это при непрерывном помешивании лопаткой или веничком. Как только смесь слегка загустеет, нагревание прекратить и заправить соус солью и лимонным соком или лимонной кислотой.

Салат из чечевицы и овощей

Состав: *чечевица – 1 стакан, сладкие перцы разного цвета – 2 шт., белая луковица – 1 шт., красные луковицы – 2 шт., чеснок – 6 зубчиков, лавровый лист, гвоздика, цедра и сок 0,5 лимона, листики тимьяна – 1 ст. ложка, сметана жирностью 30 % – 1 ст. ложка, сливки жирностью 30 % – 1 ст. ложка, растительное масло, соль, перец.*

Лук и зубчик чеснока очистить. В белую луковицу воткнуть гвоздику. Чечевицу промыть, положить в кастрюлю с 1,5 л холодной воды, добавить очищенный зубчик чеснока, лавровый лист и луковицу с гвоздикой. Варить на среднем огне 15 минут. Отбросить на сито, удалить лук, чеснок и лавровый лист. Пока варится чечевица, каждую красную луковицу разрезать на 8 частей. Перцы вымыть, разрезать вдоль на 4 части, удалив сердцевину. Застелить противень листом бумаги для выпечки, выложить красный лук, неочищенные зубчики чеснока и перцы. Посыпать листиками тимьяна и сбрызнуть 3 ст. ложками масла.

Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 15 минут. Вынуть из духовки чеснок, оставшиеся овощи готовить еще 5 минут. Чеснок выдавить из шелухи в миску, размять. Добавить цедру и сок лимона, сливки и сметану. Хорошо взбить венчиком. Накрыть пленкой и поставить в холодильник. Вынуть овощи из духовки. Перцы переложить в миску и накрыть пленкой, дать остыть, затем снять кожицу. Лук разобрать на лепестки. Перемешать чечевицу с луком и перцами. Добавить приготовленную заправку, аккуратно перемешать и переложить в салатницу.

Суп с чечевицей и черносливом

***Состав**: говядина – 400 г, чечевица – 100 г, картофель – 300 г, орехи грецкие – 0,5 стакана, лук репчатый – 1–2 шт., чернослив – 100 г, сало топленое – 2 ст. ложки, шалфей в порошке – 5 г, мука пшеничная – 2–3 ст. лож ки, перец и укроп.*

В кипящий мясной бульон положить отобранную, промытую, вымоченную чечевицу и варить до тех пор, пока она не станет мягкой, затем добавить картофель, нарезанный кубиками, пассерованные репчатый лук, шалфей и пшеничную муку, чернослив, жареные протертые орехи и варить до готовности. При подаче положить в суп отварную говядину и посыпать укропом и молотым черным перцем.

Гарнир

***Состав:** свежая петрушка – 200 г, репчатый лук – 2 шт., топленое масло – 2 ст. ложки, чечевица – 100 г, вода – 600 мл, смесь белого и дикого риса (обычный длиннозернистый рис) – 200 г, консервированные персики – 150 г, картофельный крахмал – 1 ч. ложка, порошок карри – 1 ч. ложка, соль.*

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и потушить до мягкости в топленом масле, примерно 5 минут. Добавить в сковороду с луком чечевицу, влить 350 мл воды. Накрыть крышкой и готовить на небольшом огне около 35 минут. Смесь белого и дикого риса отварить до готовности. Петрушку помыть, обсушить, отложить несколько листков для дальнейшего украшения. Остальную петрушку мелко нарезать. Персики выложить в дуршлаг и дать стечь жидкости. Затем нарезать персики тонкими ломтиками. В сковороду с готовой чечевицей положить нарезанную петрушку и ломтики персика. Добавить крахмал, порошок карри, влить 250 мл воды. Перемешать. Прогреть смесь и посолить по вкусу. На порционные тарелки выложить горкой готовую смесь белого и дикого риса, смесь лука

и персиков с чечевицей выложить рядом в виде гарнира. Украсить листочками петрушки и подавать к столу.

Пшеничная каша с соевым мясом и овощами

Состав: *соевое мясо – 500 г, пшено – 1,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., кабачок цуккини – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., помидор – 2 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, перец черный, соль.*

[Соевое мясо – заменитель натурального мяса, который делают из соевой муки.] Соевое мясо предварительно отварите 5–7 минут. Выложите его в чашу мультиварки, поперчите, добавьте оливковое масло. Очистите и порежьте лук. Добавьте его в мультиварку, выберите режим «Тушение» и закройте крышку. Протушите периодически помешивая. Морковь порежьте крупной соломкой или кружочками. Добавьте в мультиварку и продолжите тушение. Тем временем порежьте перец соломкой, цуккини полукольцами. Помойте помидоры. Пшено тщательно промойте под проточной водой. Лучше это сделать несколько раз, чтобы избавиться от специфического привкуса. Выложите в мультиварку цуккини, перец и пшено. Посолите кашу, добавьте порезанные помидоры и долейте кипяченой воды. Поставьте в мультиварку в режим «Каша» на 30 минут.

Соевые ростки

Состав: *ростки сои – 450 г, соевый соус – 2 ст. ложки, масло кунжутное – 50 мл, перец красный молотый – 2 ст. ложки (острый), чеснок измельченный – 1 ст. ложка, семена кунжута – 2 ст. ложки, лук зеленый – 2 ст. ложки, уксус рисовый – 2 ч. ложки.*

В большой кастрюле доведите слегка подсоленную воду до кипения. Добавьте ростки сои и варите их 15 секунд до готовности, но важно, чтобы они еще оставались хрустящими. Откиньте ростки на дуршлаг, затем сразу же погрузите в ледяную воду на несколько минут, чтобы остановить процесс приготовления. Проростки обсушите и отложите пока в сторону. В большой миске взбейте соевый соус, кунжутное масло, молотый острый перец, измельченный чеснок и семена кунжута. В получившийся соус переложите ростки сои и перемешайте, чтобы они все были покрыты соусом. Посыпьте ростки нарезанным зеленым луком и приправьте рисовым уксусом. Перед подачей охладите ростки сои в холодильнике.

Соевое мясо со шпинатом и сливками

Состав: *соевое мясо – 200 г, свежий шпинат – 250 г, сливки 10 % – 100 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, соль и специи.*

Отварите соевое мясо в воде с приправами согласно инструкции, указанной на упаковке с соевым мясом. Чаще всего, чтобы соевое мясо отварить, надо добавить в кастрюлю с водой лавровый лист, перец горошком и немного посолить. Проварив около 5 минут, откиньте мясо на дуршлаг и дайте ему стечь. Помойте шпинат, просушите его бумажными салфетками и порежьте, а лучше порвите полосами около 1 см. шириной. Разогрейте на сковороде на среднем огне оливковое (или другое растительное) масло и обжарьте соевое мясо так, чтобы оно слегка подрумянилось. Уменьшите огонь и добавьте на сковороду шпинат. Накройте крышкой и немного протушите. Шпинат очень уменьшится в размерах. Добавьте любых пряных трав. Подойдет кориандр или базилик. Влейте сливки. Перемешайте. Закройте сковороду крышкой и протушите еще 4–5 минут. Затем выключите плиту и оставьте готовое блюдо на ней на некоторое время. Готовое соевое мясо со шпинатом и сливками можно подавать на стол с картофельным пюре или белым рассыпчатым рисом.

Помидоры

Помидоры фаршированные

***Состав**: помидоры – 500 г, рис – 100 г, отварное мясо – 75 г.*

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный маслом противень и запечь в жарочном шкафу до готовности в течение 10–15 минут.

Помидоры, фаршированные рыбой

***Состав**: помидоры – 1 кг, рыба (щука или треска) – 500 г, лук – 100 г, оливковое масло – 100 г, мука – 50 г, сметана – 100 г, яйцо, петрушка, перец, соль, рис, клубника.*

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки и обжарить, добавив муку. Из клубники, рассыпчатого риса, сметаны или сливок, взбитого яйца приготовить густой соус путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус жареную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Помидоры жареные

***Состав**: помидоры – 5–6 шт., оливковое масло – 100 г, соль, перец.*

Разогреть оливковое масло. Крупные дольки спелых помидоров посыпать солью, перцем, поджаривать на сильном огне в масле. Между дольками помидоров должно быть пространство. Подавать к столу с отварным картофелем, рисом и макаронами.

Гранат, авокадо, киви, апельсины, рябина, ягоды

Медики считают гранат одним из лучших продуктов для сосудов. Этот фрукт разжижает кровь, понижает уровень холестерина, очищает от бляшек сосуды. Рекомендуется есть гранат в свежем виде.

Авокадо богато калием. Медь не дает развиться малокровию, железо является важным элементом, влияющим на состав крови. Авокадо содержит еще и витамины Е, B_6, С. Важно употреблять авокадо для укрепления стенок сосудов в сыром виде.

В киви, рябине, апельсинах содержится витамин С для сосудов мозга.

Ягоды снижают риск развития патологий сосудов. Можно есть любые ягоды на свой вкус: землянику, чернику, ежевику, малину, клубнику, вишню, черную и красную смородину и другие.

Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Состав: *апельсины – 2 шт., тыква – 300 г, миндальные орехи – 20 шт., мед – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана.*

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Йогуртовый салат с авокадо и редисом

Состав: *авокадо – 2 шт., редис – 300 г, шнитт-лук – 1 пучок, йогурт натуральный – 100 мл, сок лимона – 40 мл, соль и молотый черный перец.*

Промыть и порезать на две половинки авокадо. Удалить косточки и нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона. Редиску вымыть и порезать соломкой. Промыть и мелко порезать шнитт-лук. Перемешать редиску и авокадо. Выложить на порционные тарелки. Перемешать йогурт с перцем и солью и залить на тарелки. Все посыпать сверху шнитт-луком.

Мусс из апельсина и лимона

Состав: *апельсин – 1 шт., вода – 1 стакан, сахар – 50 г, лимон*

– 1/4 шт., желатин – 1 ч. ложка.

Желатин замочить в 1/2 стакана холодной воды. Выжать сок из одного апельсина и 1/4 лимона. 2 столовые ложки сахара залить 1/2 стакана холодной воды и прокипятить. Влить разбухший желатин и отжатый сок. Остудить и взбивать миксером, пока масса не станет пышной и белой. Выложить в чашечки, поставить их в холодную воду или в холодильник на 2–3 часа, чтобы мусс окреп. Подавать в тех же чашечках.

Земляника и малина

Состав: *ягоды – 100 г, сахарная пудра – 1 ст. ложка.*

Годятся только спелые свежие ягоды. Ягоды перебрать, выложить в сито и вымыть, погружая сито с ягодами в кастрюлю с кипяченой водой. Дать воде стечь, переложить ягоды в чашку и посыпать сахарной пудрой. Подавать со сливками или с молоком.

Витаминный напиток

Состав: *рябина – 1 ст. ложка, вода – 200 мл, мед – 1 ч. ложка.*

Свежие или замороженные ягоды рябины размять в бокале, залить фильтрованной водой комнатной температуры и пить утром перед завтраком, можно добавить мед.

Куркума

Куркума – средство от старения мозга. Корень куркумы обладает полезными свойствами и богат содержанием эфирных масел, алкалоидов, алкоголя, железа, кальция, йода, фосфора, витаминов С и группы В. Это предотвращает проблемы сосудов мозга.

Рис с фасолью

Состав: *рис – 250 г, фасоль – 1 банка, чеснок – 6 зубчиков, помидор – 1 шт., вода – 500 мл, растительное масло – 3 ст. ложки, куркума – 1 ч. ложка, тмин – 1/2 ч. ложки, тимьян – 1/3 ч. ложки, соль.*

Очистить зубчики чеснока и разрезать каждый вдоль пополам, помидор нарезать кубиком. Открыть консервированную фасоль, жидкость слить, промыть ее, откинув на дуршлаг, обсушить. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить чеснок, жарить 1 минуту, добавить помидор, перемешать, потушить 2–3 минуты, добавить промытый и обсушенный рис, перемешать и обжарить до легкого золотистого оттенка. Всыпать к рису молотые специи: тмин, тимьян, куркуму, перемешать, всыпать фасоль, влить воду (она должна покрыть продукты на 4 см), подсолить, перемешать, накрыть крышкой и тушить блюдо до готовности, пока рис полностью не впитает воду. Сняв с огня, оставить блюдо под крышкой еще на 10 минут, затем перемешать и подать рис с фасолью к столу горячим.

Суп из чечевицы

Состав: *чечевица – 1 стакан, морковь – 2 шт., луковица – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, имбирь – 1 кусочек, черри – 1 горсть, кинза – 1 пучок, карри – 1 ч. ложка, куркума – 1 ч. ложка, красный перец – 1 щепоть, кориандр – 0,5 ч. ложки, соль.*

Нарезаем морковь соломкой, мелко нарезаем лук. Затем очень мелко нарезаем чеснок и имбирь. Помидоры черри достаточно разрезать пополам. Тщательно промываем чечевицу, перекладываем ее в кастрюлю, заливаем тремя кружками воды тщательно перемешиваем и доводим до кипения. В закипевшую воду с чечевицей мы добавляем морковь, лук, чеснок, имбирь. Перемешиваем, доводим до кипения и варим примерно 10 минут на среднем огне. Добавляем все специи, как следует размешиваем

и варим еще 5 минут. В конце добавляем помидоры черри. Все перемешиваем и даем супу еще повариться 1–2 минуты.

Домашний сыр

Состав: *молоко – 1 л, сметана – 300 мл, яйцо – 3 шт., соль – 1,5 ст. ложки, куркума – 1/2 ч. ложки.*

Молоко выливаем в кастрюлю, ставим на огонь. В миску вливаем яйца, к ним добавляем сметану и куркуму и всё хорошо перемешиваем. Когда молоко нагреется, всыпаем в него соль и дальше доводим до кипения. В кипящее молоко вливаем сметано-яичную смесь и помешивая варим до тех пор, когда начнёт отделяться сыворотка, а смесь начнёт сворачиваться. Варим ещё 7–10 минут до нужной консистенции. В мелкое сито выкладываем марлю в 4 слоя сложения, выливаем всю смесь. Утрамбовываем, накрываем верхними частями марли, на марлю кладём тарелку и на неё ставим груз в виде банки с водой. Оставляем на несколько часов, а лучше на всю ночь стекать лишней жидкости. После того как масса отстоялась, вынимаем её.

Коктейль

Состав: *кефир – 250 мл, тыква – 100 г, куркума – 1/3 ч. ложки, красный перец – 1/4 ч. ложки, мед, по вкусу, семена льна – 1 ч. ложка.*

Пакетик кефира налить в блендер. Добавить туда предварительно запеченную кусочками, тыкву, половину ложечки куркумы, красного перца (на кончике чайной ложки), меда по вкусу (или сахар, если есть аллергия на мед) и желательно ложечку перемолотого в порошок льняного семени. Все взбить. При желании можно украсить взбитыми сливками, орехами.